

પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા અને સત્વ વિનિમય

યાને

હીપનોટીઝમ.

ખનાવનાર.

પી. એ. શાહ

આવૃત્તિ ૧ લી.

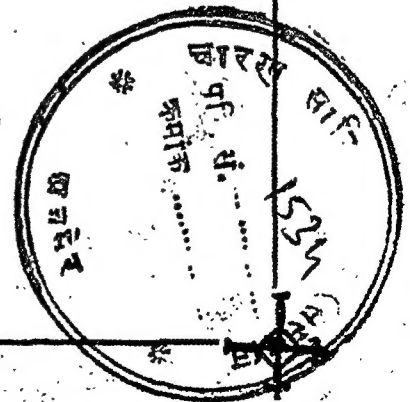
અમદાવાદ.

ધી “ હાયમંડ જ્યુબીલી ” પ્રીન્ટીંગ પ્રેસમાં પરીખ.

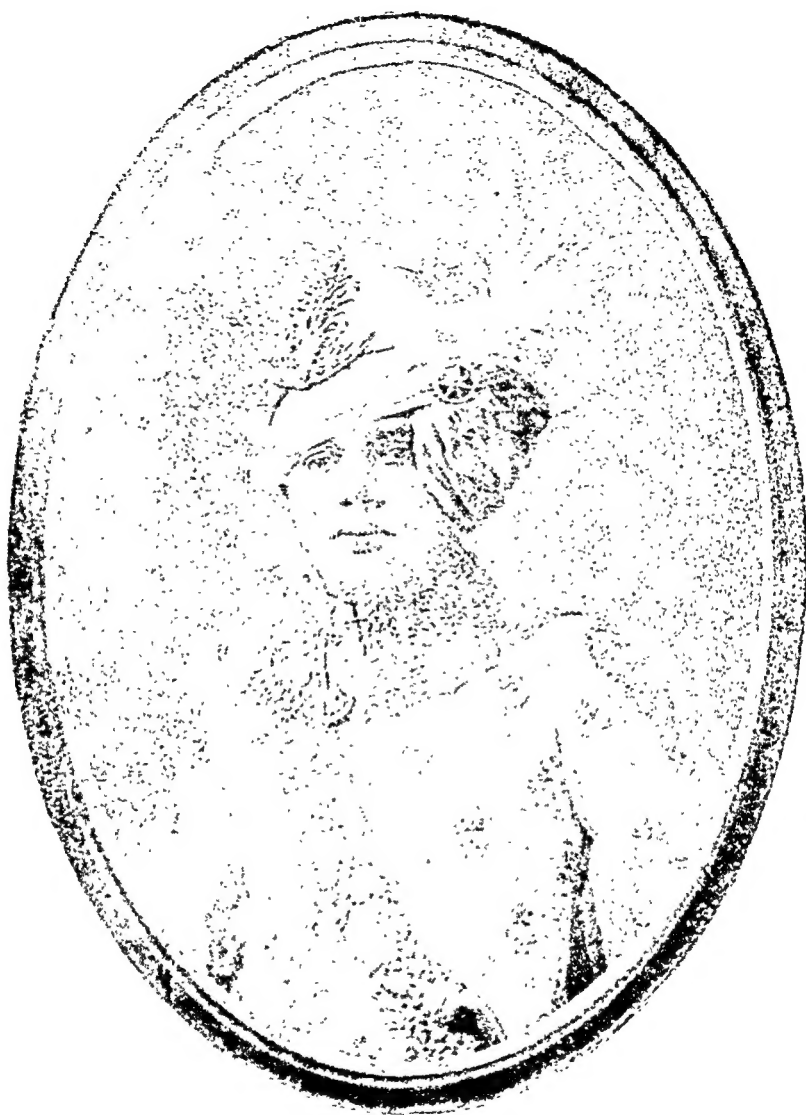
દેવીદાસ હગનલાલે છાપ્યું.

સંવત ૧૯૬૩—સને ૧૯૦૭

કીંમત રૂ. ૨-૮-૦



અંથ સ્વામિત્વના સર્વ હક સ્વાધન રાખ્યા છે.



H. H. THE NAWAB OF SACHIN.

V. B. P.

અર્પણ પત્રીકા.

પ્રુદ્ધાવિંદ નેકનામદાર

સ્વસ્થાન સચીનના નવાબ સાહેબ

સીદી ઇબ્રાહીમખાનજી બાહાદુર.

તખ્ત નરીન અયા પછી હુંક સમયમાં આપ નામ-
દારે કાર્યદક્ષતા પ્રદર્શિત કરી રાજ્યને હીપાવ્યું છે. પ્રજાને
સુખી કરી છે અને પ્રજાને વધારે સુખી કરવાને સતત
પ્રયાસ કરો છો એજ આપ નામદારની યોગ્યતા અને પ્રજા
તરફનો પ્રેમ બતાવે છે. વળી તે સાથે વિદ્વાનોની ખુબ
જાણોછો અને તે દિશા તરફ થતા દરેક પ્રયત્નને આપ
નામદાર વ્યવહાર ઉત્તેજન આપો છો. આપે સર્વ જન
સહાયની નજરમાં એવું અનન્ય ને અપ્રતિમ સ્થાન
પ્રાપ્ત કર્યું છે. આ બધા ઉત્કૃષ્ટ ગુણો મારે હું આ માર્
લધુ પુસ્તક અર્પણ કરું છું જે આપ નામદાર સ્વીકારી
આજારી કરશેજી.

અમદાવાદ

ભાદરવા શુદ્ધ ૧

સંવત ૧૯૬૩

લી. આપનો શેવક
કર્તા,

અનિદેશ.

પતીવાસ ૧	ટેલીફોનથી, તારથી ટપાલથી
પ્રાણની શક્તિ ૫	હીપનોટાઇઝ ૯૧-૯૨
પ્રાણ ઉપર અસર ૭	આંખ, હાથ અને સુચનાઓનો
વિદ્યાનો ઉપયોગ ૮	ઉપયોગ ૯૩-૯૭
વિધાયકની લાયકાત ૯	પ્રયોગોમાં ઉત્પન્ન થતો ભય ... ૯૭
વિધેય ચોખ્ખતા ૧૩	વિચાર વાંચન ૯૯
પ્રયોગ કરવાનું સ્થળ ૧૪	વિચાર કલન ૧૦૦
સમય "	ધોડાનો પક્ષીઓને હીપનોટાઇઝ ૧૦૫-૧૦૬
વિધેય કરવાની રીત ... ૧૫	રોગોત્પાત ૧૦૮-૧૧૪
સંકલ્પ બળવાન રીત ... ૧૬	કુટા કેમ મારવી ૧૧૫
સ્વાકર્ષણ શક્તિ ૧૯	આરામ થવાના કારણો ... ૧૧૯
માર્ગ ૩૦	સુચના ૧૨૧
વિધેયો કેમ મેળવવા ૩૩	સંધીવા ૧૨૨
વિધેય પરીક્ષા ૩૪	સંધીવામાં સોજા ૧૨૪
પાછળ-આગળ ખેંચવાની રીત ૩૭-૪૬	લકવો ૧૨૫
હાથ ચોટાડવા ૪૬	નજલો-મ્હોંઉપર અસર ... ૧૨૬
અમલદારીક સારીરીક પ્રયોગો ૫૧-૫૫	કાનમાં કળતર ૧૨૮
ઉઘમાં નાંખવાની ક્રીયા ... ૫૫-૬૬	માથું દુઃખવું ૧૩૧
કુદરતી અને કૃત્રીમ ઉઘ ... ૬૭	આંખનો દુઃખારો ૧૩૧
ઉઘતાપર પ્રયોગની રીત ... ૬૭	છાતીનો દુઃખારો ૧૩૧
વિધેયને બીજાના કાણુમાં	પેટમાં દુઃખારો ૧૩૨
મુકવાની રીત ૬૯	પીઠમાં દુઃખારો ૧૩૩
નિંદ્રા-મુહા ૬૯	બંધકોશ ૧૩૪
અનુવૃત્તિ ૭૧	અછરણ ૧૩૫
ઇશ્વરના ઉત્પન્ન કરવા ... ૭૩	અવાજ ખુલ્લો કરવો ... ૧૩૬
જડવત અવસ્થા ૭૪	દરેક માણસ જાતે વૈધ ... ૧૩૭
રમત ગમતના પ્રયોગો ... ૭૫-૭૯	નિદાન ચિકિત્સા ૧૩૮
વિશ્વદષ્ટિ ૭૯	તોતડાપણું-કલેજના દર્દો ... ૧૩૯
પ્રત્યગદષ્ટિ ૮૫	બીડી, દારૂ, કેશની ટેવ છોડાવવી ૧૩૯
વિધેયને જાગૃત કરવાની રીત ૮૬-૮૮	બદલકમી, હીસ્ટીરીઆ, નળખાઈ,
બીજાના " " " ... ૮૯	દમ વીગરે ૧૪૦-૧૪૪
એકો વખતે ધણાને હીપનોટાઇઝ ૯૧	

પ્રાણાકર્ષણ વિદ્યા અને સત્વ વિનિમય

ચાને

હીપનોટીઝમ.

પ્રકરણ ૧ છું.



અસલના રૂપિઓએ યોગ શાસ્ત્રાદિ પુસ્તકોમાં પ્રાણુ વીશે લખેલું છે તેને અને હીપનોટીઝમને ઘણા ધાડો સંબંધ છે એ બાબત ચાલુ જમાનાના લોકોને કહીએ છીએ તો તેઓ તે વાતને હસી કાઢાડે છે અને હીપનોટીઝમ તો એક ઢોંગ છે અને એક માણસનો પ્રાણુ બીજા માણસના પ્રાણુને આકર્ષે અને તેની મારફતે અદ્ભુત ચમત્કાર કરી દેખાડે તે તદ્દન બેહુક છે એવું હાલના લોકો માને છે તેટલા માટે આ વિદ્યાનો ખરો ઇતિહાસ શો અને કવો છે તે કહેવો અહીં વાસ્તવીક ગણાશે એ મ જાણી તેનો ઇતિહાસ જોવો માલુમ પડ્યો તેવો નીચે બતાવવા ચત્ત કર્યો છે.

આપણી આ આર્યભૂમીમાં પાંડવ કૌરવના વખતમાં ઘણા રૂપિ, મહર્ષિ, મહાજનો, ઇત્યાદિ આ વિદ્યાનો મહુપયોગ કરતા હતા. તેઓ ઘણા ના દદો દુર કરતા હતા, પોતાના વચન યા વિચાર અનુસાર ધારેલું ફૂલ પાર પાડતા હતા. તેને કેટલાકો વચન સિદ્ધિ, મન સિદ્ધિ વીગરે નામોધી ઝાળખે છે તેજ વખતે આપણી આ આર્યભૂમીની નજદીક આવેલા ઇરાન અને મીસર દેશમાં આ વિદ્યાનો ચોડો ઘણો પ્રચાર થયો હતો. આ વિદ્યાનો પ્રચાર ધીમે ધીમે ગ્રીસ દેશમાં અને પછી રોમ રાજ્યમાં ફાખલ થયો હતો. આ સમયે યુરોપખંડના બીજા દેશો તદ્દન અજ્ઞાન અને નંગલી હાલતમાં હતા. પરંતુ પછી ધીમે ધીમે યુરોપખંડના બીજા દેશો આર્યભૂમી, મીસર વીગરે દેશોની સાથે સંબંધમાં આવવાથી ત્યાં પણ બહુજ ધીમું ધીમું આ વિદ્યાનું પજરણુ શરૂ થયું અને તેથી જાડ, તંત્ર, મંત્ર, જંત્રાદિ ત્યાં ચાલવા માંડ્યા પણ પાદરીઓને આ ભાવનું આબું નહીં. યુરોપખંડમાં અસલ પાદરીઓનું પ્રાબલ્ય ધણું હતું અને

મોટા મોટા રાજાઓ પણ તેમની આજ્ઞાને આધિન રહેતા હતા તેમની
 મદદથી ઉપર ખતાવેલા ધંધા કરનાર શખસોને સેતાનોતું રૂપ આપી તેવા
 ધંધા કરનાર શખસોને પકડવાના હુકમો કઢાવ્યા. જેઓ તેવા ધંધા ક-
 રતા માલુમ પડ્યા તેઓને પકડી કેટલાકોને મારી નાખાવ્યા— કેટલાકોને
 જીવતાં ને જીવતાં બાળી ભસ્મ કરી નાખવામાં આવ્યા, કેટલાકોને વિ-
 વિધ રૂપે દુઃખ દેઈ તેઓના પ્રાણ લેવામાં આવ્યા પણ તેથી કંઈ તેવો
 વ્યવહાર નાબુદ થયો નહીં પણ ગુપ્ત રીતે ચાલુ રહ્યો. અને આવી જા-
 તના દાખલા કેટલાક પુસ્તકો ઉપરથી મળી આવે છે. સેલસસ કહે છે કે
 “ ચાર્લટન્સ લોકો ફક્ત હાથ લગાડીને અને કેટલાક દર્દીઓ ઉપર મ્હોં
 માંથી જરૂર પ્રમાણે ગરમ યા ઠંડી પુકો મારી અસલ દર્દો દુર કરી શ-
 કતા-મટાડી શકતા હતા. હીજુક અને અસીરીયાના લોકો દર્દો મટાડવા-
 ના કામમાં આ વિધાનો ઉપયોગ કરતા હતા. પ્રાચીન કાળનાં યાહુદીઓ-
 માં હાથ લગાડી દર્દીઓનું દર્દ દૂર કરવાનું સાધારણ ગણાતું હતું તેમજ
 ખ્રીસ્તી ધર્મનો પાયો નાખનાર અને તેના ચેલાઓ આ વિધાની મદદથી
 અદભૂત ચમત્કાર કરતા હતા-દર્દો મટાડતા હતા (જુઓ માર્ક. ૬. ૨).
 રોમન લોકોમાં આ વિધાનો પ્રચાર થએલો હતો તે બાબતમાં એસક્યુ
 લાપીઅસના વિષે કહેવાય છે કે તે પોતાના દર્દીઓનું દુઃખ મટાડવા
 માટે સ્વપ્નામાં તે બાબતની રીતો ખતાવતો હતો, તેમજ દર્દવાળા ભાગ
 ઉપર પુકો મારી તે દુર કરતો હતો અને કેટલીક વખતે દર્દની જગ્યાએ
 પોતાના હાથના ટકોરા મારી તે મટાડતો હતો વીજેરે રીતો તે વાપરતો
 હતો. અને ટેસીટસ, લેમ્બ્રીડીઅસ અને વોપીસકસે જે હેવાલો બા-
 હાર પાડ્યા છે તે ઉપરથી આ વિધાના તે વખતના ત્યાં થએલા પ્રચારની
 હકીકતને પુષ્ટી મળે છે. પરંતુ ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે પાદરીઓનું જોર
 તે વખતે વધારે હોવાથી આ વિધાને ખોટું રૂપ આપી તેને દાખી દેવાને
 બારંબાર પ્રયત્ન થતા હતા, અને તેમાં ઘણાકોના જાન જતા હતા.
 પણ તેમ કરવાથી આ વિધાનો પ્રચાર કંઈ નાબુદ થઈ શક્યો નહીં;
 પાછળથી જર્મન પ્રેક્ટિસર રેઇકનબેક નામનો વીદ્વાન ચુંબકના પ્રયોગો
 અજમાવી જોતો હતો તેને માલુમ પડ્યું કે અમુક શખસો વ્યાધિને
 લીધે કે ખીજ કોઈ કારણથી અમુક રીતની શારીરીક યા માનસીક સ્થિ-
 તિમાં આજોલા શખસો તે ચુંબકના છેડામાંથી અમુક જાતનો પ્રવાહ ની-
 કળતો જોઈ શકે છે અને આગળ વધારે પ્રયોગો કરતાં તેને માલુમ પ-

હું કે તેવા સખસો વળી માણસોના અંગમાંથી અને ખાસ કરીને તેમના માથા અને હાથના આંગળાના ટેરવામાંથી તેજસ્વી પ્રવાહ નીકળતો જોઈ શકે છે અને તેવા પ્રવાહને હાલમાં “ ઓરા ” ના નામથી ઓળખવામાં આવે છે. વળી તેવાજ વખતમાં વીએનામાં મેસ્મર નામનો વીદ્વાન આ વિધાની મદદથી રોગીઓના રોગ મટાડતો હતો. અને તેજ વિધાના પ્રયોગો તેણે પારીસ અને યુરોપના બીજા શહેરોમાં કરી દેખાડ્યા હતા. “ મેસ્મેરીઝમ ” આ નામ ઉપરના પ્રોફેસર મેસ્મરના નામ ઉપરથી પડેલું છે. ત્યાર પછી આશરે ૧૫-૨૦ વરસ પછી આ બાબત ઉપર એક પુસ્તક બાહાર પડ્યું અને તેટલામાં કાઉન્ટ પોસીગર નામના શોધકે જણાવ્યું કે આ વિધાની મદદથી નિદ્રામાં નાંખવામાં આવેલા સખસો વિશ્વદ્રષ્ટિની હદ સુધી જઈ શકે છે અને તેઓ પેટી, પટારા કે કાંઈ ગુપ્ત વસ્તુમાં અચૂક વીજળી આગળ મુકેલી છે તે કહી શકે છે તેમ રોગીને તેના શરીરના કયા ભાગમાં દરદ છે અને તે શી રીતે મટી શકશે, શી દવા આપવી જોઈએ વીગરે અદ્ભુત બાબતો કહી શકે છે. આવું જાહેર થવાથી તેમ ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગો થવાથી તેને દાખી દેવાને યત્નો થવા માંડ્યા. કોર્ટોમાં દાવા થયા. કમીશનો બેઠા વીગરે હરકતો થવા માંડી; પણ હમેશા સત્ય તે સત્યજ રહે છે. અને તેના ઉપર ગમે તેટલા પ્રહારો થયા છતાં પણ તે એક કદમ પણ પાછું હઠતું નથી અને તેને કશાની આંચ-લાચ કે શરમ નડતી નથી. આ વખતે પૃથ્વીઆમાં તેનું સાઈ જોર હતું. પૃથ્વીઅન સરકારે પોતાના રાજ્યમાંની ધણીક યુનીવર્સિટીઓમાં દર્દોના ઉપાયો કરવાને આ વિધાનું જ્ઞાન ધરાવનારા પ્રોફેસરોની નીમણૂકો કરી અને જુનામાં તે માટે એક ઇસ્પીતાલ સ્થાપી અને એક આગેવાન દાંતરને સ્વીટઝરલંડમાં મેસ્મેરની પાસેથી કેટલીક રીતો શીખવાને મોકલ્યો તેજ વખતે બર્લિનની સાયનટીશીક મંડળીએ મેસ્મેરીઝમથી થતાં અમ્તકારોનો ખુલાસો કરવાને ૩૩૦૦૦ ફ્રાંકનું એક ઈનામ બાહાર પાડ્યું આ વખતે રશીયા, ઓસ્ટ્રીયા અને બેવેરીઆની સરકારોએ આ વિધાની રીતથી દર્દો મટાડવાની બાબતમાં કાયદાઓ પાસ કર્યા આ પ્રમાણે યુરોપના કેટલાક રાજ્યોમાં આ વિધાનો પ્રચાર દાખલ થયો હતો અને દર્દોની બાબતમાં તેનો ઉપયોગ થતો હતો. ત્યાર પછી વીલાયતના જુદા જુદા દાંતરી ચોપાનીયામાં આવા વિષયો ચર્ચાવવા લાગ્યા. અને તેમાં મોટા મોટા દાંતરો જેવા કે એલોયટસન, આશબરનર, સ્પીલન, હર્બર્ટ,

મેચો વીજરાએ તે વિષયો ઉપર તેની તરફેણમાં વખાણો કરવા માંડ્યા.

સને ૧૮૭૫ માં દાકતર એસરેઇલે આ બાબતના પ્રયોગો કરી દેખાડ્યા તેથી હોંદુસ્તાન સરકારનું તે તરફ ધ્યાન ખેંચાયું. તેણે આ વિધાની મદદથી ઉંઘમાં નાખેલા ધણા કેસો ઉપર વાઢ કાપના પ્રયોગો કર્યા તેમાં ધણામાં તે ફતેહમંદ ઉતર્યો. તે ઉપરથી તેની તપાસના અર્થે હોંદુસ્તાન સરકારે નવ દાકતરોનું એક કમીશન નીમ્યું; તે કમીશને પૂર્ણ તપાસ કરી છેવટે મેસમેરીઝમની તરફેણમાં પોતાનો રીપોર્ટ કર્યો. તે ઉપરથી કલકત્તામાં તેવું એક દવાખાનું ખોલવામાં આવ્યું હતું. અને દાકતરી વિધાના વિધાર્થીઓને છ મહીના સુધી ત્યાં અભ્યાસ કરવો પડતો હતો.

એ રીતે આખરે મેસમેરીઝમની વિધા ખરી છે અને તેની મદદથી દદો મટાડી શકાય છે એમ નિર્વોવાદ હતું છે. તે તત્વની વાત ખીજી વખતે બ્યારે ક્રાન્સમાં કમીશન બેસાડવામાં આવ્યું ત્યારે તે કમીશને તે વાત સાચી ઠરાવી. હાલમાં ક્રાન્સમાં અને અમેરીકામાં આ તત્વની મદદથી રોગ મટાડવાના દવાખાના ખોલવામાં આવેલા છે તેમજ વીલાયતમાં હાલમાં તે તત્વના સંબંધના ખીજા ચમત્કારોની શોધ કરવાના હેતુથી “ સાઇકીકલ રીસર્ચ સોસાયટી ” સ્થપાએલી છે. અમેરીકામાં આ તત્વ શીખવવાની કોલેજ છે; જેવી કે ન્યુયોર્ક ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સ, અમેરીકન કોલેજ ઓફ સાયન્સીસ, કોલમ્બીયા સાયન્ટીફિક એકેડમી, મેટ્રોપોલીટન ઇન્સ્ટીટ્યુટ ઓફ સાયન્સ, હોંડુ ઓકલ્ટ સોસાયટી વીગરે એવી ખીજી ઘણી કોલેજ છે. હાલમાં આ તત્વ-વિધાને જુદા જુદા નામોથી જાળખવામાં આવે છે પરંતુ પરીણામે તે બધા સરખા છે. કેટલાકો તે તત્વને હીપ્નોટીઝમ, એનીમલ મેગનેટીઝમ, ઇલેક્ટ્રિકલ બાયોલોજી ઇલેક્ટ્રીકલ સાઇકોલોજી, સાઇકોલોજીકલ ઇજિંગ, બાયોલોજીકલ ઇજિંગ, સ્ટેડુવોલાઇઝિંગ, ફેસીટેશન, અનકોન્સીઅસ સીરીએશન, મેસમેરીઝમ પર્સનલ મેગનેટીઝમ, વીગરે નામોથી જાળખે છે. ક્રાન્સ અને અમેરીકા વીગરે દેશોમાં “ મેન્ટલ ક્યુઅર, ” “ મેગનેટીક હીલીંગ, ” “ સ્પેસ્ટીવ થેરાપીકસ, ” “ સાઇકો થેરાપીકસ, ” “ ટેલીપથી, ” “ કોસ્મીયન સાયન્સ ” ઇત્યાદિ રોગ મટાડવાના પ્રયોગો

હાલ કરવામાં આવે છે. અને આ તત્વ સંબંધી ઘણા ચોપાનીયા અને માસીકો હાલમાં બાહાર પડે છે. શરીર ઉપર ધીમે ધીમે હાથ ફેરવવાથી માણસના હાથના ટેરવામાંથી ઝરતા પ્રવાહને લીધે બીજા સખસના (જે સખસના શરીરના ઉપર હાથ ફેરવવામાં આવતો હોય તેના) શરીરની અંદરના લોહી ઉપર કેવી સારી અસર થાય છે અને તે માણસને કેવું સાફ લાગે છે તે સર્વની જાણમાં છે. હાલના ઘણા અનુભવી દાકતરોનું એવું માનવું છે કે હાથમાંથી નીકળતી ગરમી માંદા માણસ ઉપર લગાડી હોય તો તે ઘણી લાભકારી અને આરામ આપનારી થાય છે અને આ વાત પ્રયોગોથી શીઘ્ર ચત્તેલી છે. જેમ તાંદુરસ્તી આપી શકાય છે તેમ કેટલાક રોગો (એપી) બીજા તેવા રોગવાળા સખસને અડકવાથી ચડે છે કારણ કે તેની “ હાથ ” (hand) બગડેલી રોગવાળી હોય છે. આ તત્વ-વિદ્યાનો ઉપયોગ બીજાનું બલુ કરવા માટે-રોગ મટાડવા માટે કરો તો ઘણું સાફ છે, પરંતુ ફક્ત ચિકિત્સા કે ચમત્કાર જેવા કે કોઈને ખરાબ કે હેરાન કરવા માટે કોઈએ આનો ઉપયોગ કરવો નહીં કારણ કે તેવું કરનાર સખસ તેની સાથે પોતે પણ હેરાન થાય છે.

દરેક વખતે અને દરેક દેશોમાં જે અદ્ભુત બાબતો વિશે લોકો સમજી શકે નહીં તેને ધ્રુવરી તરીકે ગણી કહાડવામાં આવતી અને તેમ ગણવામાં આવે તે સ્વભાવીક છે અને તેજ પ્રમાણે હીંદુ વીગેરે લોકોના ધર્મ શાસ્ત્રોમાં આવી બાબતો બેગી લખેલી માલુમ પડે છે,

પ્રાણની શક્તિ:—આ તત્વ-વિદ્યામાં મુજ આધાર બધો પ્રાણ ઉપર રહેલો છે અને તે કારણથી પ્રાણ શું કરી શકે છે અને તેની કેવી અને કેટલી શક્તિ છે તે અહીં જણાવવાનું વાસ્તવીક ગણાશે. પ્રાણમાં મુખ્ય ગુણ બીજા પ્રદાર્થો વીગેરેને પોતાની તરફ ખેંચવાનો છે. જેમ તે પ્રદાર્થ વીગેરેને પોતાની તરફ ખેંચી શકે છે તેજ પ્રમાણે વિચાર, હવા, રોગ વીગેરેને ખેંચવાનો પણ તેનામાં ગુણ છે. જે માણસનો જેવો પ્રાણ હોય છે તેવું તે બાબતમાં તેનું બળ હોય છે. કોઈનાં પ્રાણમાંના રોગને આકર્ષી તે મટાડી શકાય છે. કોઈના પ્રાણને આકર્ષી તે મારફત અદ્ભુત ચમત્કારો કરી દેખાડાય છે. તેમ ગુપ્ત વસ્તુઓ ક્યાં છે-અમુક જગ્યાએ શું બને છે તે વીગેરે તેની મારફતે માલુમ પડી શકે છે. અને પ્રાણની આવી શક્તિને આધારેજ આ વિદ્યાના પ્રયોગો હાલમાં અમેરી-

કાંચીગરે દેશોમાં કરવામાં આવે છે. કોઇ પ્રાણી યા પદાર્થમાં પ્રાણની શક્તિ વિશેષ હોય છે અને કોઈનામાં કમી હોય છે. દાખલા તરીકે સર્પ-માં આ શક્તિ વિશેષ હોય છે. તે (સર્પ) પોતાની દૃષ્ટીની આકર્ષણ શક્તિના બળથી નાના જીવ જંતુઓ અને પક્ષીઓને પોતાની તરફ ખેંચી તેનો આહાર કરી લે છે. તેમજ કેટલાક પ્રાણીઓના પ્રાણની આકર્ષણ શક્તિઓ એક બીજાથી વિરુદ્ધ હોય છે અને તે દરરોજ આપણા જીવોમાં આવે છે. (પ્રાણની અસર પરસની પ્રતિકુલતાના સંબંધમાં બીલાડી અને ઉંદર, સાપ અને નોળીયાના દાખલા મોજુદ છે.) કેટલાક સપ્તસોની આવી શક્તિ ધણી પ્રબળ હોય છે અને તેવા સપ્તસોને જોતાં વારજ આપણે તેના તેજમાં અંજાઈ જઈએ છીએ-કેટલાકની એવી હોય છે કે તેને જોતાંજ આપણને તેના ઉપર પ્રેમ આવે છે. અગર તેના ઉપર તિરસ્કાર ઉત્પન્ન થાય છે. પણ આમ થવાનું કારણ આપણને તે વખતે કંઈ લાગતું નથી.

જેમ વીજળીને જે સ્થાન પ્રબળ (positive) અને નિર્બળ (negative) હોય છે તેજ પ્રમાણે પ્રાણની બાબતમાં પણ સમજવું એટલે પ્રબળ પ્રાણ અને નિર્બળ પ્રાણ. આ જણાવવાનું કારણ એટલુંજ છે કે સજાતીય પ્રાણ એક બીજા ઉપર જલદી અસર કરી શકતા નથી એવું કેટલાક પ્રયોગો કરનારને મારુમ પડ્યું છે એટલે પ્રબળથી પ્રબળ ઉપર અને નિર્બળથી નિર્બળ ઉપર અસર કરવાને ધણી માથા કુટ પડે છે પરંતુ જો તે વિજાતીય હોય તો ધણી સહેલાઈથી એક બીજા ઉપર અસર કરી શકે છે માટે પ્રયોગ કરતી વખતે આ વાત ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ કારણ કે દરેક વિધાયક (operator) દરેક વિધેય (subject) ઉપર અસર કરી શકતો નથી. એક વિધેય કદાચ એક વિધાયકની શક્તિને આધીન થાય છે. તે ઉપરથી સાર એટલોજ લેવાનો છે કે દરેક જણ દરેક વિધાયકને આધીન થાય તે બની શકતું નથી.

કેટલાક શબ્દોનું માનવું એવું છે કે તબીબી બાંધાના શબ્દો ઉપરજ દ્રક્ત આ વિધાની અસર થાય છે પણ મનશ્ચુત બાંધાના યાને જોરાવર શબ્દો ઉપર આ વિધા ચાલતી નથી તે માનવું તેમનું કેવળ નિર્ઘર્ષ છે કારણ કે પ્રયોગો ઉપરથી તેનાથી ઉલટીજ હકીકત સાબીત થયેલી છે. ડાક્ટર મોલ્ડ અને હુનેસને પ્રયોગો ઉપરથી સાબીત કરેલું છે કે મનશ્ચુત બાંધાના શબ્દો ઉપર સત્વ વીનીમય જલદીથી થાય છે અને તે

દલાજ કારણથી સોલજરો આ વિધાની અસરને જલદીથી આધીન થાય છે. તેમજ આખા યુરોપખંડમાં રશીયાના લોકો વધારે બળવાન ગણાય છે તેની સાથે મી. પીરોલ્ટ અને ડરઝેવીકીએ પ્રયોગથી પુરવાર કરી દેખાડ્યું છે કે ખીજ બધી જાતના લોકો કરતાં રશીયાના લોકો જલદીથી મેરમેરાઇઝ થાય છે તેમજ ગામના લોકો, શહેરમાં વસ્તા લોકો કરતાં બળવાન હોય છે તેઓજ વધારે જલદી અને સેહેલાઈથી મેસમેરાઇઝ થાય છે. ઉપરની હકીકત ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે કે નબળા ખાંધાના શખસ ઉપરજ ઈક્ત આ વિધાની અસર થાય છે એવું માનનારાના મત કેવળ સત્યથી દુર છે.

ઉમરની બાબતમાં જાણવું જરૂરનું છે કે ત્રણ વરસની અંદરના બચ્ચાં ઉપર અસર થતી નથી. ૮ વરસ સુધીની ઉમરવાળા ઉપર મુશ્કેલીથી અસર થાય છે. જો કે છોકરાઓ ઉપર અસર થઈ શકે પણ તેમના વિચારો બહુ બમતા રહે છે અને એક પદાર્થ કે ચીજ ઉપર તેમનું મન ચોટી રહેતું નથી. અને તેટલા કારણથી તેમને મેસમેરાઇઝ કરવામાં મુશ્કેલી પડે છે. નેન્સી મતવાળાના અનુભવ પ્રમાણે હીપનોટીઝમમાંથી શુદ્ધિમાં આવ્યા પછી ધરડા વિદ્યેયોએ, જીવાન વિદ્યેયો કરતાં વધારે હકીકત યાદ રાખેલી માલુમ પડે છે. મનુષ્ય કરતાં સ્ત્રી જાતી વિદ્યેય થવાને વધારે લાયક છે એ માન્યતાનું પણ તેવુંજ સમજવું.

પ્રાણ ઉપર અસર—શાથી અને કેવી:—ધણાક પુસ્તકોમાં આપણા વાંચવામાં આવ્યું હશે કે આહાર તેવો ઓડકાર અને સોજત તેવી અસર. પણ આહાર અને સોજતથી પ્રાણ ઉપર કેવી અસર થાય છે તે થોડાજ સખ્સો સમજવાને પ્રયત્ન કરે છે. આપણે જેવું જેવું ખાઈએ પીએ તેમ તેમ જેવા જેવા સખ્સોના સખંધમાં આવીએ તેજ પ્રમાણે આપણા આચાર વિચાર થાય છે અને તેવાજ આચાર વિચારમાં આપણે મશગુલ રહીએ છીએ અને તે બધાને લીધે આપણા પ્રાણનું સ્વરૂપ બદલાય છે. હોંદુ ધર્મ શાસ્ત્રોમાં તેમજ ખ્રીસ્તી ધર્મના શાસ્ત્રોમાં ખતાવેલું છે કે દરેક પદાર્થમાંથી પછી તેને નિર્જીવ કહો કે સજીવ કહો તેમાંથી તેના પ્રાણની છાયા હમેશા વહયા કરે છે એટલે તે દરેક નિર્જીવ કે સજીવ પદાર્થની નજદીકમાં રહેનાર કે જનાર ઉપર તેની છાયાની અસર થયા વીના રહેતી નથી. દરેકના ધર્મ શાસ્ત્રોમાં ઓખ્યા નીચમે

ખાંધેલા છે કે એક માણસે બીજા માણસનું પીઘેલું પાણી પીવું નહીં, ખાંધેલું અન્ન ખાવું નહીં, બીજાના પેહેરેલાં વસ્ત્ર પેહેરવા નહીં બીજો જે વાસણમાં જમ્યો હોય તે વાસણમાં જમવું નહીં, અનિતિવાળા કે ખરાબ વિચાર વાળા સખ્સો સાથે સંબંધ રાખવો નહીં વીગરે બાબતો તેમાં જણાવી છે. કેટલાક લોકો એ પ્રમાણે વર્તે છે પણ તે શા માટે તેમ કરેછે તેનું ખરું કારણ પૂછતાં તે કંઈ જણાવી શકતાં નથી. તેમ મના કરવાનું કારણ એટલુંજ છે કે તેમ કરવાથી ખાનાર, પીનાર, પેહેરનાર, જમનાર કે અનિતિવાળા સખ્સ સાથે સંબંધ ધરાવનાર સખ્સો ઉપર પ્રથમના સખ્સની છાયા ગુપ્ત રીતે તેનામાં દાખલ થાય છે અને જો તે રોગી હોય તો તેને તેનો રોગ ચડે છે. માટે ઉપર બતાવેલા નીચેના પ્રમાણે વર્તવાથી પોતાના પ્રાણ ઉપર બીજાના પ્રાણની ખરાબ અસર થતી અટકે છે માટે પોતાના પ્રાણની શુદ્ધતા કેમ જળવાય અને તે કેમ વધે તે પ્રમાણે દરેક સખ્સે વર્તવાને પ્રયત્ન કરવો જોઈએ.

તત્ત્વ-વિધાનો ઉપયોગ:—આ વિધાની મદદથી શરીરમાં થએલા દરેક મટાડી શકાય છે એવું ઉપર બતાવવામાં આવ્યું છે પણ તે શીવાય મન પણ સારાં કરી શકાય છે તેમજ આ વિધાનો અજમાયેશ પોતાના ઉપર કરવામાં આવે તો તેથી એક જાતના યોગ જેવો પ્રયોગ પણ કરી શકાય છે; તેજ પ્રમાણે ચમત્કાર બતાવવાના કામમાં પણ આ તત્ત્વનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે; આ કારણથી આ તત્ત્વના બે વિભાગ પાડેલા છે. (૧) સંધાયક (magnetic healing) એટલે બગડેલા તન તથા મનની સ્થિતિનો સુધારનાર અને (૨) ચમત્કારીક (Phenomenal) એટલે આજ તત્ત્વની મદદથી ચમત્કાર જેવા પ્રયોગો કરી દેખાડાય તે. સંધાયક તરીકે તેમજ ચમત્કાર બતાવવાના પ્રયોગો કેમ કરવા તથા પોતાના ઉપર પ્રયોગો કેમ કરવા તેનું વાસ્તવીક વર્ણન આગળ કરવામાં આવશે.



ખાસ અમુક કામમાં ઘણી શક્તિ વાપરવાને કોઈ શક્તિવાન હોય તેથી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન છે એમ કેટલાકને દેખાય છે પણ તે કંઈ કસોટી નથી. નીત્ય કામમાં નીરંતર તેવી શક્તિ વાપરવાની તેનામાં શક્તિ છે કે નહીં, તેના ઉપર તેના સંકલ્પ બળની કસોટી થાય છે. એમાંથી કયું કામ કરવું તે ઉપર તેનો સંકલ્પ ઢ્યુપડ્યુ હોય તો તેનો સંકલ્પ નિર્બળ છે એમ જાણવું. જો કોઈ સખશ અમુક નિર્ણય ઉપર આગ્યા પછી પોતાનો તે કરેલો નિર્ણય ખીજ માણસના કહેવા ઉપરથી વગર વિચારે બદલે તો સમજવું કે તેનામાં સંકલ્પ-બળ નથી અને તેવા માણસને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી અને તેવા માણસનો સંકલ્પ દીન પર દીન નિર્બળ થતો જાય છે.

જો માણસોએ જીંદગીમાં બનતા બનાવો અને મનુષ્ય જાતનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને સ્પષ્ટ માણસ પડેલું છે કે જો માણસ એક વિચાર ઉપરથી ખીજ વિચાર ઉપર આવે છે, તેમ એક રીત બદલી ખીજ રીત પકડી વારે ધડીએ તે બદલે છે તેવો માણસ જીંદગીમાં કંઈ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી, તેમ તેવો માણસ તેવા કામ માટે તદ્દન નાલાયક છે. તેથી દુનીયામાં કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તે કોઈ પણ વિષય બાબત ચોકસ નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી. તેઓ પાણીના મોજ ઉપર બુચના ટુકડાની માફક દુનીયામાં આમ તેમ અથડાય છે. દુનીયાની અંદર ફરી ન મળે એવી તક-કદાચ પોતાની ભવીષ્યની આખી જીંદગી બદલાઈ જાય તેવી તક-તેમને મળે છે, પણ પોતાનો સંકલ્પ નિર્બળ હોવાથી કોઈપણ જાતના નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી અને તેથી આવેલી તક તેઓ ગુમાવે છે અને તેવી તક ગુમાવ્યા પછી તેઓ બધો વાંક નશીબનો કાઢે છે.

તેટલા માટે દરેક સખસની ફરજ છે કે તેણે પોતાનો સંકલ્પ બળવાન બનાવવા યત્ન કરવો જોઈએ. પ્રબળ સંકલ્પ શિવાય પોતાનામાં સ્થિરતા કે સ્વતંત્રતા આવતી નથી. ડાહ્યાપણ ભરેલા નિર્ણય કરી તેને વળગી રહેવાથી સંકલ્પનું બળ ખીલી તે પ્રબળ બને છે. તેથી દરેક શખસે પેહેલાં ડાહ્યાપણ ભરેલી રીતે વિચાર કરી, પછી ચોકસ તે બાબતનો નિર્ણય કરી, દબતાથી ધારેલું કામ પાર ઉતારવા મથન કરવું જોઈએ અને તે કરતાં કંઈ થોડી ઘણી અડચણો આવે, તેથી નાઉમેદ થઈ તે બાબતમાં તેણે પાછી પાની કરવી નહીં. જો સખસો આ નિય-

મોને વળગી વર્તશે તો તેઓ જરૂર પાતાની છંદગીમાં ઉંચી પદ્ધતિએ પોહોચ્યા વગર રહેશે નહીં.

ચોક્કસ નિર્ણય કર્યા પછી આપણી વિચાર શક્તિ પ્રમાણે આપણને તે ખરો લાગતો હોય તો તે પ્રમાણે વર્તવું પણ કોઈ દીવસ હઠીલા કે ગેરન્યાયની થવું નહીં. થએલી ભુલને હઠીલાઈથી વળગી રહેવા કરતાં થએલી ભુલ સુધરવામાં વધારે પ્રબળ સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. જ્યારે તમને તમારી ભુલ થયેલી માનુષ પડે ત્યારે તે ભુલ તમારા સંકલ્પ બળતો ઉપયોગ કરી સુધારવી જોઈએ, ખીજા માણસની સલાહ લેઈ વર્તવા કરતા તમારે પોતાની મેજે તમારા કામ માટે નિશ્ચય કરવો, કારણ કે તેમ ન કરવાથી તમારી નિર્ણય કરવાની શક્તિ અદૃશ્ય રીતે નબળી થાય છે.

નીચેના નીચમો પ્રમાણે વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે. નીચેના નીચમો દરરોજ વાંચવા અને દરેક વખતે તે પ્રમાણે વર્તવાનો તમારે હસાય કરવો જોઈએ.

૧. સ્વતંત્ર રીતે માઈ કામ કરીશ; ખીજના કહ્યા પ્રમાણે નહીં કરું.
૨. માઈ કામ કરવામાં હું પોતે ગભરાઈશ કે ઉશ્કેરાઈશ નહીં.
૩. હું મીઝાજ બોઈશ નહીં તેમ ચીડીયાં નહીં કરું.
૪. કોઈ બાબતનો ઉતાવળથી નિર્ણય નહીં કરું.
૫. એકવાર નિર્ણય કર્યા પછી તે બાબત પરતાવો નહીં કરું.
૬. હું જે દાવ કરીશ તે છેવટનો કરીશ અને તે બાબતમાં કાંઈ અધુરું રાખીશ નહીં.
૭. મારી ગુદ્ધિ વિરૂદ્ધ કાંઈ કામ નહીં કરું.
૮. જે નિર્ણયથી ખીજને તુકશાન થાય તેવા નિર્ણય હું કોઈ દીવસ કરીશ નહીં.
૯. ખીજ સાથેના કામમાં હું પ્રમાણીકપણે વર્તીશ.
૧૦. આ હસાવોની મારા મન ઉપર સર્જીત છાપ બેસાડીશ અને દરરોજ તે પ્રમાણે વર્તીશ.

જેમ બને તેમ હમેશા ઉપરના નીચમો પ્રમાણે વર્તવું અને નિરંતર પોતાની આક્રમક હુશિયારી ઉપર આધાર રાખવો. કદાચ તમારો હસાવ ભુલ ભરેલો હોય અને ખીજનો ખરો હોય પણ ખીજના વિચાર પ્રમાણે

વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે નહીં. જે તમારી હુલ થતી હશે તો અનુભવથી ભવિષ્યમાં તેમ નહીં થાય. ઉપર જે રીત અને નીતિઓ અતાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તવાથી દરેક જણ પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ બનાવી શકે છે. પરંતુ કોઈને આ પ્રમાણે વર્તવું હીક ન લાગે તો તેણે નીચેની રીત અજમાવી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન કરવાને યત્ન કરવો જોઈએ.

સ્વાકર્ષણ શક્તિ

કેટલાકો એવા સંકલ્પબળને સ્વાકર્ષણ શક્તિના નામથી ઓળખે છે; તે સ્વાકર્ષણ શક્તિ ક્ષેત્ર મેળવવા માટે તમારો તમારી પોતાની ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ એટલે તમારે ગર્વીષ્ટ હોવું જોઈએ એમ સમજતા નહીં. જે લોકો રીતમાતમાં મધ્યસ્થ, શાંત ઠંડી પ્રકૃતિના, અવ્યગ્ર, અને પૂર્ણ વિશ્વાસવાળા હોય છે તેઓ મહાન ક્ષેત્ર પ્રાપ્ત કરે છે. જે વેપારીને પોતાના માલમાં ભરસો ન હોય તે તે વેપારમાં ધાત્રી શકતો નથી. તે વેપારમાં બરાબર શ્રવવાને માટે તેને પ્રથમ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ, તેમ પોતે માલ વેચી શકશે એમ તે માનતો હોવો જોઈએ તેમજ પોતાના માલના સર્વ ગુણ પોતે જાણતો હોવો જોઈએ; પોતાના તનમનથી ધરાકને ગળે તે ઉતારવા જોઈએ. પણ જે તે રહતી સુરત રાખી ચીપી ચીપીને ગમે તેમ બોલે તેથી કંઈ ભલીવાર થતો નથી તેટલા માટેજ જે માલનો તમો વેપાર કરતા હો તેના બધા ગુણોનો પેહેલાં બરાબર સમજી અભ્યાસ કરો કે ધરાક માલ જોતાંની સાથે તમારી વાતચીતથી પાણી પાણી થઈ જાય અને સોદો કર્યા વગર ત્યાંથી ખસે નહીં; તમારું કહેવું બધું બરાબર છે, એમ તમારા ધરાકની તમારે ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ, કાઈ કામના સંબંધી બીજા લોકોને તમારા જેવેજ વિચાર ધરાવા માંગતા હો અગર તમારી ઇચ્છાનુસાર કામ કરાવવા માંગતા હો ત્યારે તે કામ શરૂ કરતાં પેહેલાં આખા વિષયનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેમ તે સંબંધે શું શું અને કેમ બોલવું તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઈએ. તેમજ જે જે માણસોના સંગમાં આવો તેમનો (તેમની રીત માત આચાર વિચાર વીગરે) પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ એટલે કેટલાક પ્રસંગોએ વધારે બોલવું નકામું છે, અને કેટલીક વખતે તેથી હલકું છે. કેટલીક વખતે તમારે નરમાશથી વાત કરવી જોઈએ ત્યારે કેટલીક

વખન આંખ ચઢાવીને બોલવાથી કામ સરે છે. તમારે તેવા પ્રસંગોમાં તમારી અકલ દુશીયારી વાપરવી જોઈએ કે કેવી રીતે વર્તવાથી શક્ય છે. હમેશાં સામાની સાથે મળતા થઈ કામ લેવું સાફ છે.

જે માણસ પાસેથી તમારે તમાફ કામ કાઢી લેવું હોય તેની સાથે તેને જોડું લાગે તેવી રીતે વાદવીવાદ કરવો નહીં. તેનામાં કંઈ કંઈ નિર્બળ બાબત છે તે તરફ ધ્યાન આપી તે ઉપર મારો ચલાવશો તો તમો તમારા કામમાં શાવી શકશો; દરેક માણસને એવી રીતે ટાઈ કાઈ પ્રકારની નિર્બળતા હોય છે.

ટાઈ માણસની સાથે પ્રથમ મુલાકાત થાય તેના ઉપર તમો અસર કરવા માગતા હો તો બના શકે તો તમારે તેની સાથે હસ્ત મેલાપ યાને શેકહેન્ડસ કરવા, પણ તેવો હસ્ત મેળાપ કરવામાં પણ દુશીયારી વાપરવાની છે અને તે માટે તે કેમ કરવો તેની રીત બતાવવી વાસ્તવીક છે અને તે પ્રમાણે કરવાથી સામા માણસના ઉપર તમારી ધારેલી અસર થશે.

તેનો હાથ અને તેટલો બરાબર સખત પકડો પણ તેને ઈજા થાય તેવી રીતે પકડવો ન જોઈએ. હસ્ત મેળાપમાં આંગળાઓ પકડવાની નથી. તેનો હાથ યાને હથેલીવાળો ભાગ એકદમ પકડી દેવો કારણ કે તેમ જસદી નહીં કરે તો સામો માણસ તેની આંગળાઓ બંધ કરી દેશે અને તેથી તેનો હાથ બરાબર તમારા હાથમાં આવી શકશે નહીં, પછી ફક્ત એક વખત હસ્ત મેલાવી ઉપર નીચે દલાવો અને બ્યારે હાથ દલાવતાં નીચે હાથ લાવે ત્યારે બે-ચાર સેકન્ડ થોભી તમારો હાથ તેના હાથમાંથી (છુટા કરતી) પાછો ખેંચી લેતી વખતે તમારા હાથની આંગળાઓ તેની હથેલી ઉપર થઈ જવા દો અને તમારો અંગુઠો પેહેલી આંગળા ઉપર ધીમે ધીમે જવા દો. આવી રીતે હસ્ત મેળાપ કરવાનું થોડા સમયો જાણે છે. જે તમો ઉપર પ્રમાણે હસ્ત મેળાપ કરવામાં વર્તશો તો ઘણા અંશે તમો આ માણસ ઉપર અસર કરી શકશો.

બ્યારે તમો ખીજની સાથે હસ્ત મેળાપ કરો તે વખતે તે શખસની તરફ જરા વાંકા વળો અને તેના નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકી ટોચે જુઓ અને જે બાબત તેના ઉપર ઠસાવવી હોય તે બાબતનો મતમાં ચોક્કસ વિચાર કરો.

હસ્ત મેળાપ કરવાની ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર ટેવ

પાડવી જોઈએ. જન તમારે આગળ પડતા થવું હોય તો તમારે એવી એવી નાની બાબતો ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ. ઘણા સખસો તેવી નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં એકદમ મોટાં કામ માથે ધરવાં જાય છે તેથી તેમાં પાછા પડી પાછળથી પસ્તાય છે. નાની વસ્તુઓનો સમુદ્ધ મોટો દેખાય છે અને જેઓ નાની કહી તેને પડતી મુકી તે ઉપર લક્ષ નથી આપતા તેઓ કદી પૂર્ણતાને પોહોચતા નથી.

સ્વાકર્ષણુ યાને અંગત અસરનો મુળ પાયો સારા મજબુત સખળ સંકલ્પ will-power ઉપર રહેલો છે. પોતાની મનશક્તિ કેળવવાને-તેને સખળ બનાવવાને દુનીયામાં થોડાજ સખસો યત્ન કરતા હશે. વાંચતાં લખતાં શીખવાની, પૈસા પેદા કરવાની, ધંધો વેપાર રોજગાર કરવાની કળા, સઘળા આજકાલ શીખતા માલુમ પડે છે પણ તે વ્યાપાર-કળા વીગેરેમાં કેમ દ્રતેહમંદ થવું-ધાર્યું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું-ખીજ સખસો ઉપર અદશ્ય રીતે કેમ અસર કરવી તે શક્તિને કેળવવાને યાને ખીલવવાને અજમાયશ કરતા કોઇ દેખાતા નથી. કેટલાકોને તો તેના વિચારજ નથી. કેટલાકો એમ ધારે છે કે તેને ખીલવવાની જરૂર નથી તેતો પોતાની મેળે વખત આવે ખીલશે; આવી રીતના લુલ બરેલા ખ્યાલમાં દુનીયાનો મોટો ભાગ ગોથા ખાયાં કરે છે. એક સાધારણ અકલથી વિચાર કરીએ કે હાથને કસરત આપ્યા શીવાય હાથ મજબુત થતા નથી તેવીજ રીતે શરીરને અને યાદશક્તિને પણ કસરત આપ્યા શીવાય તે સારા થતા નથી-વગર કસરતે એકજ સ્થિતિમાં રાખેલો હાથ મુકાઇ નિર્જીવ લાકડા જેવો સ્તબ્ધ બની જાય છે. તે પ્રમાણે ગણીત શાસ્ત્રમાં, શંગીત શાસ્ત્રમાં વીગેરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલા પુરૂષો આપણી દૃષ્ટીએ પડે છે પણ જો આપણે કોઇને પણ શલુકાઇથી પુછીએ કે તમોએ તમારી મન શક્તિ ખીલવવાનો કોઇપણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કર્યો છે તો શા કર્યો છે, તે બાબતસર કંઇ કસરત કરી છે કે કેમ તો તમોને બાગ્યેજ કોઇની પાસેથી સંતોષકારક જવાબ મળી શકશે.

આટલું જાણવા પછી મન શક્તીને કેળવ્યા કે ખીલવ્યા શીવાય તે સખળ બની શકે એવું ધારવું તે ફેકટ અને વિચાર દષ્ટીની બાહાર છે. તેવો વિચારજ મુળ પાયા વીનાનો છે. મનની કોઇ પણ શક્તિ તેનો ઉપયોગ કર્યા શીવાય સખળ થતી નથી.

ધણા લોકો-એમ પણ ધારતા માણુમ પડે છે કે તેમની મન શક્તી બહુ સખળ છે પણ ખરું જોતાં તદ્દન તેથી ઉલટું જ હોય છે. તેઓ તપી જતાં, હડીલાઈ વાગા અગર તેવીજ જાતના સ્વભાવને સખળ મન શક્તી તરીકે માનવામાં મોટી ભુલ કરે છે. કારણ કે ખરી રીતે જોતાં તેવો સ્વભાવ તો ઉલટો તેના સંકલ્પ બળની નીર્બળતા બતાવે છે. પોતાનો સ્વભાવ પોતાના કામ્યમાં રહી શકતો નથી એજ બતાવી આપે છે કે કામ્યમાં રાખવાને મન શક્તિને કેળવેલી નથી, તેમ તે સખળ નથી. જ્યારે તમે પોતે પોતાનો મીઝાજ અને મનને કામ્યમાં રાખવાને શક્તીવાન નથી તો પછી ખીજા ઉપર કામ્ય ધરાવવા અને તેમના ઉપર હુકમે શરમાવવા ને તમારી લાયકાતમાં ખામી છે. તો તેટલા માટે પ્રથમતો તે મન શક્તિ નો તમારી પોતાની ઉપરજ અજમાયશ કરતાં શીખો. મનમાં આવતા ત્રિવિધ વીચારોને તથા તેની અન્ય શક્તિઓને પૂર્ણ કામ્યમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી મન શક્તિ-સંકલ્પ સખળ થશે અને તેટલાં માટે દરેક જ-ણને પોતાના હિતાથે તેમ કરવાની જરૂર છે.

રીત:—મન શક્તિ-સંકલ્પ સખળ થાઓ, ખીજનાં ઉપર પૂર્ણ કામ્ય મેળવાય તેવી રીતે તમારી મન શક્તિને જોર મળે-પોતાની જાતને આં-કેશમાં રાખી શકવાની શક્તિ સખળ થતી જાઓ એવો દરરોજ દૃઢ નિ-શ્ચય કરો. અને આમ કરવાથી તમારી મન શક્તિને પુષ્ટી મળશે. દીવ-શમાં ઘણી વખત આ બાબતનો વિચાર કરો અને ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે તેવો વિચાર મનમાં રાખો. ફતેહમંદ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો.

દરેક મનુષ્યના શરીરના છેડામાંથી અદૃશ્ય પ્રવાહ વહ્યા કરે છે અને મજબુત મન શક્તિ-સંકલ્પ બળવાળા શખસમાંથી એવો પ્રબળ પ્ર-વાહ વહે છે કે માર અને ધાકથી તાળે કરે. તેના કરતાં તેવા પ્રબળ પ્રવાહથી બહુ જાલદીથી અને સહેલાઈથી સામે માણસ તાળે થઈ જાય છે. આવા માણસના સંગમાં આવતાં તરતજ તમારા મન ઉપર કંઈક વિચિત્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે તમને લાગે છે છતાં તે કેમ થાય છે તે તમે જાણતા નથી. દરેક માણસમાં તેવી શક્તિ છે પણ તે કેળવ્યા શીવાયની અધમ સ્થિતિમાં પડી રહેલી હોય છે, તેટલા માટેજ તે કેળવવાની ખાસ જરૂર છે, પણ તે કંઈ એક દીવશમાં કે એક મહી-નામાં થઈ શકે નહીં, તેને માટે તમારામાં ધીરજ અને ખંતીલાપણું જો-

ધંએ. દરેક વસ્તુને સારી રીતે કળવવાને પુરતો વખત. જોધએ છીએ તેના કરતાં પણ આ અદૃશ્ય પણ મહાબળવાન શક્તિને તેની પૂરી ઝાહોઝલાકીમાં આણુવા માટે અથાગ મહેનત, ધીરજ, અને ખંતીલા-પણુની ખાસ જરૂર છે.

નીચેની રીતનો ધરાબર અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવાથી મન શક્તિ વધારે પ્રબળ થશે અને તમારા પ્રસંગમાં આવતા અન્ય સખસો ઉપર તમારી ધારેલી સુરાદ પાર પડશે માટે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી વર્તવાને મારી ખાસ ભલામણ છે.

નીચેના વાંચ્યો છુટા છુટા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખો એટલે એક અઠવાડીયા માટે નીચેના ૭ વાંચ્યો ૭ જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખી એકેક ટુકડો દરરોજ લેઈ ઘણો વખત તેના ઉપર એક ચિત્તથી જુઓ. તેમજ પછી સુધ રહેવા જતી વખતે ૫-૧૦ મીનીટ તેના ઉપર ધારી ધારીને મનન કર્યા કરો અને છેવટે સુતી વખતે તેજ વિચાર તમારા મનમાં રમ્યા કરવો જોધએ. અને આમ કરવાથી તમારી ઉંઘમાં તમારું મન કામ કર્યા કરશે અને તે વાંચેલી અને મનન કરેલી સુચનાઓ મનમાં ધરાબર ઠસી જશે અને મન શક્તિ સખળ થશે.

- ૧ મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે. તેની ધારેલી અસરની સામે કોઈ ટકી શકશે નહીં.
- ૨ કોઈ દીવશ ના ઉમેદ થઈશ નહીં. નીરાશ બનીશ નહીં.
- ૩ હું હમેશાં મારા કામમાં દ્રાવીશ. ગમે તેમ થાવ પણ હું શબ્દ વગર રહેનાર નથી.
- ૪ દરેક ઘંઘામાં અને કામમાં મારું ધાર્યું થશે. કોઈ દીવશ મને તુકશાન થનાર નથી.
- ૫ મારી પ્રબળ મનશક્તિ સામે કોઈ ટકી શકનાર નથી; મારી તેવી શક્તિ પ્રબળ છે.
- ૬ લોકોને હું કાણુમાં લેઈ શકીશ તે મારી ઇચ્છા વિરૂધ્ધ જઈ શકશે નહીં.
- ૭ લોકો ઉપર કાણુ ધરાવવાનો મહેનિશ્ચય કર્યો છે. મારા સ્વભાવ ઉપર મારો પૂરો કાણુ છે. નિષ્ફળતા એ શું ચીજ છે તે હું જાણુતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ એક વાંચ્ય લઈ તે ઉપર મનન કરે; તેમ કરતાં ૭ દિવસ યાને એક અઠવાડીયામાં બધા સાતે વાંચ્યો પુરા થશે એટલે તે અઠવાડીયાના અંતે બધા સાતે વાંચ્યો લેઈ દરરોજ ઘણી વખતે તે સાતે વાંચ્યોનું ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે ખરાખર મનન કરે. અને તે મુજબ લગભગ બે અઠવાડીયા અગર તેથી પણ વધારે વખત બે બની શકે તો મનન કરે. ત્યાર પછી નીચેના વાંચ્યોનું દરરોજના અંકેકનું મનન કરે. અને તે જ્યારે બહાસ થાય ત્યારે બધી યાદી લેઈ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ બધા વાંચ્યો ઉપર ખરાખર મનન કરે.

- ૧ હું શરમાઈશ નહીં; કોઈની પણ સાથે વાત કરતાં ગભરાઈશ નહીં. ગમે તેવા સંબંધો હશે તો પણ માફ કામ નીરાંતે શાંત મનથી કરે જઈશ.
- ૨ હું ક્રોધ પામીશ. ક્રોધ પામવાનું બેધબે. તેમાં કંઈ પણ મારી આડે આવી શકશે નહીં.
- ૩ કોઈપણ બાબતની હું ચીંતા કરીશ નહીં; કશાથી મને ચીંતા ઉત્પન્ન થશે નહીં.
- ૪ દરેક વખતે મારો સ્વભાવ-મીઠાઈ મારા કાષ્ઠમાં રહેશે મારા પોતાના ઉપર મારો પૂર્ણ કાબુ છે. મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે.
- ૫ લોકો ઉપર હું અસર કરી શકીશ; લોકો મને આહવા બેધબે; મારી મરજી વિરૂદ્ધ તે જશે નહીં.

ઉપરના નીચેના બે ખરાખર રીતે તમે પાળશો તો તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી રીતે સદૃઢ શક્તિ તમારામાં ખીલશે.

કેટલાક શખસો ખીજ કરતાં વધારે આકર્ષક હોય છે. કેટલાકની તરફ આપણો પ્રેમ સ્ફુરે છે-મન ખેંચાય છે તેનું કારણ તેનામાં આકર્ષક શક્તિ પ્રબળ હોય છે તેથી તેમ થાય છે.

તે ઉપરથી તેવી આકર્ષક શક્તિ શું છે અને કેમ પ્રબળ થઈ શકે તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

તે એક જાતનો શુદ્ધ અદૃશ્ય પ્રવાહ છે અને તે મનોવિકાર માંથી નીકળે છે તે જુદી જુદી જાતનો હોય છે એટલે કેટલાકના ઉપર કેટલાકને પ્રેમ ઉપજે અને કેટલાકને ન ઉપજે એટલે દરેક

ખાસ અમુક કામમાં ઘણી શક્તિ વાપરવાને કોઈ શક્તિવાન હોય તેથી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન છે એમ કટલાકને દેખાય છે પણ તે કાંઈ કસોટી નથી. નીત્ય કામમાં નીરંતર તેવી શક્તિ વાપરવાની તેનામાં શક્તિ છે કે નહીં, તેના ઉપર તેના સંકલ્પ બળની કસોટી થાય છે. એમાંથી કયું કામ કરવું તે ઉપર તેનો સંકલ્પ ઢ્યુપચુ હોય તો તેનો સંકલ્પ નિર્બળ છે એમ જાણવું. જે કોઈ સખશ અમુક નિર્ણય ઉપર આવ્યા પછી પોતાનો તે કરેલો નિર્ણય ખીજ માણસના કહેવા ઉપરથી વગર વિચારે બદલે તો સમજવું કે તેનામાં સંકલ્પ-બળ નથી અને તેવા માણસને પોતાના ઉપર વિશ્વાસ નથી અને તેવા માણસનો સંકલ્પ દીન પર દીન નિર્બળ થતો જાય છે.

જે માણસોએ જીંદગીમાં બનતા બનાવો અને મનુષ્ય જાતનો અભ્યાસ કર્યો છે તેઓને સ્પષ્ટ માણસ પડેલું છે કે જે માણસ એક વિચાર ઉપરથી ખીજ વિચાર ઉપર આવે છે, તેમ એક રીત બદલી ખીજ રીત પકડી વારે ઘડીએ તે બદલે છે તેવો માણસ જીંદગીમાં કંઈ પણ ઉપયોગી કામ કરી શકતો નથી, તેમ તેવો માણસ તેવા કામ માટે તદ્દન નાલાયક છે. તેથી દુનીયામાં કટલાક માણસો એવા હોય છે કે તે કોઈ પણ વિષય બાબત ચોક્કસ નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી. તેઓ પાણીના મોજા ઉપર યુચના ટુકડાની માફક દુનીયામાં આમ તેમ અથડાય છે. દુનીયાની અંદર ફરી ન મળે એવી તક-કદાચ પોતાની ભવીષ્યની આખી જીંદગી બદલાઈ જાય તેવી તક-તેમને મળે છે, પણ પોતાનો સંકલ્પ નિર્બળ હોવાથી કોઈપણ જાતના નિર્ણય ઉપર આવી શકતા નથી અને તેથી આવેલી તક તેઓ ગુમાવે છે અને તેવી તક ગુમાવ્યા પછી તેઓ બધો વાંક નશીબનો કાઢે છે.

તેટલા માટે દરેક સખસની ફરજ છે કે તેણે પોતાનો સંકલ્પ બળવાન બનાવવા યત્ન કરવો જોઈએ. પ્રબળ સંકલ્પ શિવાય પોતાનામાં સ્થિરતા કે સ્વતંત્રતા આવતી નથી. ડાહ્યાપણ ભરેલા નિર્ણય કરી તેને વળગી રહેવાથી સંકલ્પતું બળ ખીલી તે પ્રબળ બને છે. તેથી દરેક સખસે પેહેલાં ડાહ્યાપણ ભરેલી રીતે વિચાર કરી, પછી ચોક્કસ તે બાબતનો નિર્ણય કરી, દઢતાથી ધારેલું કામ પાર ઉતારવા મથન કરવું જોઈએ અને તે કરતાં કંઈ થોડી ઘણી અડચણો આવે, તેથી નાઉમેદ થઈ તે બાબતમાં તેણે પાછી પાની કરવી નહીં. જે સખસો આ નિય-

મેને વળગી વર્તશે તો તેઓ જરૂર પોતાની જાંઘગીમાં ઉંચી પદવીએ પોહોઆ વગર રહેશે નહીં.

ચોક્કસ નિર્ણય કર્યા પછી આપણી વિચાર શક્તિ પ્રમાણે આપણને તે ખરે લાગતો હોય તો તે પ્રમાણે વર્તવું પણ કોઈ દીવસ હઠીલા કે ગેરવ્યાજખી થવું નહીં. થએલી ભુલને હઠીલાઈથી વળગી રહેવા કરતાં થએલી ભુલ સુધરવામાં વધારે પ્રયત્ન સંકલ્પની જરૂરીયાત છે. જ્યારે તમને તમારી ભુલ થયેલી માત્રુમ પડે ત્યારે તે ભુલ તમારા સંકલ્પ ખળનો ઉપયોગ કરી સુધારવી જોઈએ. ખીજા માણસની સલાહ લેઈ વર્તવા કરતા તમારે પોતાની મેળે તમારા કામ માટે નિશ્ચય કરવો, કારણ કે તેમ ન કરવાથી તમારી નિર્ણય કરવાની શક્તિ અદૃશ્ય રીતે નબળી થાય છે.

નીચેના નીચેના પ્રમાણે વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ ખળવાન થશે. નીચેના નીચેના દરેક વાંચવા અને દરેક વળતે તે પ્રમાણે વર્તવાનો તમારે ઠરાવ કરવો જોઈએ.

૧. સ્વતંત્ર રીતે માફ કામ કરીશ; ખીજના કહ્યા પ્રમાણે નહીં કરું.
૨. માફ કામ કરવામાં હું પોતે ગભરાઈશ કે ઉશ્કેરાઈશ નહીં.
૩. હું મીઝાજ ખોઈશ નહીં તેમ ચીડીયાં નહીં કરું.
૪. કોઈ ખાખતનો ઉતાવળથી નિર્ણય નહીં કરું.
૫. એકવાર નિર્ણય કર્યા પછી તે ખાખત પસ્તાવો નહીં કરું.
૬. હું જે ઠરાવ કરીશ તે છેવટનો કરીશ અને તે ખાખતમાં કંઈ અધુરું રાખીશ નહીં.
૭. મારી ખુદ્દિ વિરૂદ્ધ કંઈ કામ નહીં કરું.
૮. જે નિર્ણયથી ખીજને નુકશાન થાય તેવા નિર્ણય હું કોઈ દીવસ કરીશ નહીં.
૯. ખીજ સાથેના કામમાં હું પ્રમાણીકપણે વર્તીશ.
૧૦. આ ઠરાવોની મારા મન ઉપર સર્જક છાપ બેસાડીશ અને દરેક રોજ તે પ્રમાણે વર્તીશ.

જેમ અને તેમ હમેશા ઉપરના નીચેના પ્રમાણે વર્તવું અને નિરંતર પોતાની અક્ષત હુશિઆરી ઉપર આધાર રાખવો. કદાચ તમારો ઠરાવ ભુલ ભરેલો હોય અને ખીજનો ખરો હોય પણ ખીજના વિચાર પ્રમાણે

વર્તવાથી તમારો સંકલ્પ બળવાન થશે નહીં. જો તમારી ભુલ થતી હશે તો અનુભવથી ભવિષ્યમાં તેમ નહોં થાય. ઉપર જે રીત અને નીયમો અતાવ્યા તે પ્રમાણે વર્તવાથી દરેક જાણુ પોતાનો સંકલ્પ પ્રબળ બનાવી શકે છે. પરંતુ કોઈને આ પ્રમાણે વર્તવું હીક ન લાગે તો તેણે નીચેની રીત અજમાવી પોતાનો સંકલ્પ બળવાન કરવાને યતન કરવો જોઈએ.

સ્વાકર્ષણ શક્તિ

કેટલાકે એવા સંકલ્પબળને સ્વાકર્ષણ શક્તિના નામથી ઓળખે છે; તે સ્વાકર્ષણ શક્તિ ક્ષતેહ મેળવવા માટે તમારો તમારી પોતાની ઉપર પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવો જોઈએ એટલે તમારે ગર્વીષ્ટ હોવું જોઈએ એમ સમજતા નહીં. જે લોકો રીતભાતમાં મધ્યસ્થ, શાંત ઠંડી પ્રકૃતીના, અવ્યય, અને પૂર્ણ વિશ્વાસવાળા હોય છે તેઓ મહાન ક્ષતેહ પ્રાપ્ત કરે છે. જે વેપારીને પોતાના માલમાં ભરસો ન હોય તે તે વેપારમાં ફાવી શકતો નથી. તે વેપારમાં બરાબર શવવાને માટે તેને પ્રથમ તેમાં વિશ્વાસ હોવો જોઈએ, તેમ પોતે માલ વેચી શકશે એમ તે માનતો હોવો જોઈએ તેમજ પોતાના માલના સર્વ ગુણ પોતે જાણતો હોવો જોઈએ; પોતાના તનમનથી ધરાકને ગળે તે ઉતારવા જોઈએ. પણ જો તે રડતી સુરત રાખી ચીપી ચીપીને ગમે તેમ બોલે તેથી કંઈ ભલીવાર થતો નથી. તેટલા માટેજ જે માલનો તમો વેપાર કરતા હો તેના બધા ગુણોનો પેહેલાં બરાબર સમજી અભ્યાસ કરો કે ધરાક માલ જોતાંની સાથે તમારી વાતચીતથી પાણી પાણી થઈ જાય અને સોદો કર્યા વગર ત્યાંથી ખસે નહીં; તમારું કહેવું બધું બરાબર છે, એમ તમારા ધરાકની તમારે ખાત્રી કરી આપવી જોઈએ, કોઈ કામના સંબંધી બીજાં લોકોને તમારા જેવોજ વિચાર ધરાવા માંગતા હો અગર તમારી ઇચ્છાનુસાર કામ કરાવવા માંગતા હો ત્યારે તે કામ શરૂ કરતાં પેહેલાં આખા વિષયનો પૂર્ણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ, તેમ તે સંબંધે શું શું અને કેમ બોલવું તેનો પણ નિર્ણય કરવો જોઈએ. તેમજ જે જે માણસોના સંગમાં આવો તેમનો (તેમની રીત ભાત આચાર વિચાર વીગરે) પણ અભ્યાસ કરવો જોઈએ એટલે કેટલાક પ્રસંગોએ વધારે બોલવું નકામું છે, અને કેટલીક વખતે તેથી ઉલટું છે. કેટલીક વખતે તમારે નરમાશથી વાત કરવી જોઈએ ત્યારે કેટલીક

વખત આંખ ચઢાવીને બોલવાથી કામ સરે છે. તમારે તેવા પ્રસંગોમાં તમારી અકલ હુશીયારી વાપરવી જોઈએ કે કેવી રીતે વર્તવાથી શયદો થશે. હમેશાં સામાની સાથે મળતા થઈ કામ લેવું સાફ છે.

જે માણસ પાસેથી તમારે તમારું કામ કાઢી લેવું હોય તેની સાથે તેને જોડું લાગે તેવી રીતે વાદવીવાદ કરવો નહીં. તેનામાં કંઈ કંઈ નિર્બળ બાબત છે તે તરફ ધ્યાન આપી તે ઉપર મારો અલાવશો તો તમો તમારા કામમાં શવી શકશો; દરેક માણસને એવી રીતે ટાઈ કાઈ પ્રકારની નિર્બળતા હોય છે.

ટાઈ માણસની સાથે પ્રથમ મુલાકાત થાય તેના ઉપર તમો અસર કરવા માગતા હો તો બની શકે તો તમારે તેની સાથે હસ્ત મેલાપ યાને શેકહેન્ડસ કરવા, પણ તેવો હસ્ત મેળાપ કરવામાં પણ હુશીયારી વાપરવાની છે અને તે માટે તે કેમ કરવો તેની રીત બતાવવી વાસ્તવીક છે અને તે પ્રમાણે કરવાથી સામા માણસના ઉપર તમારી ધારેલી અસર થશે.

તેનો હાથ બને તેટલો બરાબર સખત પકડો પણ તેને ઈજા થાય તેવી રીતે પકડવો ન જોઈએ. હસ્ત મેળાપમાં આંગળીઓ પકડવાની નથી. તેના હાથ યાને હથેળીવાળો ભાગ એકદમ પકડી દેવો કારણ કે તેમ જલદી નહીં કરે તો સામો માણસ તેની આંગળીઓ બંધ કરી દેશે અને તેથી તેનો હાથ બરાબર તમારા હાથમાં આવી શકશે નહીં, પછી ફક્ત એક વખત હસ્ત મેલાવી ઉપર નીચે હલાવો અને બ્યારે હાથ હલાવતાં નીચે હાથ લાવો ત્યારે બે-ચાર સેકન્ડ થોભી તમારો હાથ તેના હાથમાંથી (છુટા કરતી) પાછો ખેંચી લેતી વખતે તમારા હાથની આંગળીઓ તેની હથેલી ઉપર થઈ જવા દો અને તમારો અંગુઠો પેહેલી આંગળી ઉપર ધીમે ધીમે જવા દો. આવી રીતે હસ્ત મેળાપ કરવાનું થોડા સખસો જાણે છે. જે તમો ઉપર પ્રમાણે હસ્ત મેળાપ કરવામાં વર્તશો તો ઘણા અંશે તમો આ માણસ ઉપર અસર કરી શકશો.

બ્યારે તમો બીજાની સાથે હસ્ત મેળાપ કરો તે વખતે તે શખસની તરફ જરા વાંકા વળો અને તેના નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકી ટસે જુઓ અને જે બાબત તેના ઉપર ઠસાવવી હોય તે બાબતનો મનમાં ચોક્કસ વિચાર કરો.

હસ્ત મેળાપ કરવાની ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે બરાબર ટેવ

પાડવી જોઈએ. જા તમારે આગળ પડતા થવું હોય તો તમારે એવી એવી નાની બાબતો ઉપર બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ. ઘણા સખસો તેવી નાની નાની બાબતો ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં એકદમ મોટાં કામ માથે ધરવાં જાય છે તેથી તેમાં પાછા પડી પાછળથી પસ્તાય છે. નાની વસ્તુઓનો સમુદ્ધ મોટો દેખાય છે અને જોઈ નાની કહી તેને પડતી મુકી તે ઉપર લક્ષ નથી આપતા તેઓ કદી પૂર્ણતાને પોહોચતા નથી.

સ્વાકર્ષણ યાને અંગત અસરનો મુળ પાથો સારા મજબુત સખળ સંકલ્પ will-power ઉપર રહેલો છે. પોતાની મનશક્તિ કેળવવાને-તેને સખળ બનાવવાને દુનીયામાં થોડાજ સખસો યત્ન કરતા હશે. વાંચતાં લખતાં શીખવાની, પૈસા પેદા કરવાની, ધંધો વેપાર રોજગાર કરવાની કળા, સઘળા આજકાલ શીખતા માલુમ પડે છે પણ તે વ્યાપાર-કળા વીગેરેમાં કેમ ફતેહમંદ થવું-ધાર્યું કામ કેવી રીતે પાર પાડવું-ખીજ સખસો ઉપર અદૃશ્ય રીતે કેમ અસર કરવી તે શક્તિને કેળવવાને યાને ખીલવવાને અજમાયશ કરતા કોઇ દેખાતા નથી. કેટલાકોને તો તેના વિચારજ નથી. કેટલાકો એમ ધારે છે કે તેને ખીલવવાની જરૂર નથી તેતો પોતાની મેજે વખત આવે ખીલશે; આવી રીતના લુલ બરેલા ખ્યાલમાં દુનીયાનો મોટો ભાગ ગોથા ખાયાં કરે છે. એક સાધારણ અકલથી વિચાર કરીએ કે હાથને કસરત આપ્યા શીવાય હાથ મજબુત થતા નથી તેવીજ રીતે શરીરને અને યાદશક્તિને પણ કસરત આપ્યા શીવાય તે સારા થતા નથી-વગર કસરતે એકજ સ્થિતીમાં રાખેલો હાથ મુકાઇ નિર્લવ લાકડા જેવો સ્તબ્ધ બની જાય છે. તે પ્રમાણે ગણીત શાસ્ત્રમાં, શંગીત શાસ્ત્રમાં વીગેરે શાસ્ત્રોનો અભ્યાસ કરેલા પુરૂષો આપણી દૃષ્ટીએ પડે છે પણ જો આપણે કોઇને પણ શલુકાઇથી પુછીએ કે તમેએ તમારી મન શક્તિ ખીલવવાનો કોઇપણ પ્રયત્ન કર્યો છે અને કર્યો છે તો શો કર્યો છે, તે બાબતસર કંઇ કસરત કરી છે કે કેમ તો તમેને બાગ્યેજ કોઇની પાસેથી સંતોષકારક જવાબ મળી શકશે.

આટલું જાણવા પછી મન શક્તિને કેળવ્યા કે ખીલવ્યા શીવાય તે સખળ બની શકે એવું ધારવું તે ફાકટ અને વિચાર દષ્ટીની બાહાર છે. તેવો વિચારજ મુળ પાયા વીનાનો છે. મનની કોઇ પણ શક્તિ તેના ઉપયોગ કર્યા શીવાય સખળ થતી નથી.

ધણા લોકો એમ પણ ધારતા માણુમ પડે છે કે તેમની મન શક્તી ખૂબ સખળ છે પણ ખરું જોતાં તદન તેથી ઉલટું જ હોય છે. તેઓ તપી જતાં, હડીલાઈ વાગા અગર તેવીજ જાતના સ્વભાવને સખળ મન શક્તી તરીકે માનવામાં મોટી ભુલ કરે છે. કારણ કે ખરી રીતે જોતાં તેવો સ્વભાવ તો ઉલટો તેના સંકલ્પ બળની નીર્બળતા બતાવે છે. પોતાનો સ્વભાવ પોતાના કાષ્ટમાં રહી શકતો નથી એજ બતાવી આપે છે કે કાષ્ટમાં રાખવાને મન શક્તિને કેળવેલી નથી, તેમ તે સખળ નથી. જ્યારે તમે પોતે પોતાનો મીઠાજ અને મનને કાષ્ટમાં રાખવાને શક્તિવાન નથી તો પછી ખીજ ઉપર કાષ્ટ ધરાવવા અને તેમના ઉપર હુકમો શરૂમાવવા ને તમારી લાયકાતમાં ખામી છે. તો તેટલા માટે પ્રથમતો તે મન શક્તિ નો તમારી પોતાની ઉપરજ અજમાયશ કરતાં શીખો. મનમાં આવતા વિવિધ વીચારોને તથા તેની અન્ય શક્તિઓને પૂર્ણ કાષ્ટમાં રાખવાની ટેવ પાડવાથી મન શક્તિ-સંકલ્પ સખળ થશે અને તેટલાં માટે દરેક જાણુને પોતાના હિતાથે તેમ કરવાની જરૂર છે.

રીત:—મન શક્તિ-સંકલ્પ સખળ થાઓ, ખીજનાં ઉપર પૂર્ણ કાષ્ટ મેળવાય તેવી રીતે તમારી મન શક્તિને જોર મળો-પોતાની જાતને આંકાશમાં રાખી શકવાની શક્તિ સખળ થતી જાઓ એવો દરેકજ દૃઢ નિશ્ચય કરો. અને આમ કરવાથી તમારી મન શક્તિને પુટ્ટી મળશે. દીવશમાં ઘણી વખત આ બાબતનો વિચાર કરો અને ખાસ કરીને રાત્રે સુવા જતી વખતે તેવો વિચાર મનમાં રાખો. ક્ષેત્રમંદ થવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો.

દરેક મનુષ્યના શરીરના છેડામાંથી અદૃશ્ય પ્રવાહ વહ્યા કરે છે અને મજબુત મન શક્તિ-સંકલ્પ બળવાળા શખસમાંથી એવો પ્રબળ પ્રવાહ વહે છે કે માર અને ધાકથી તાબે કરે. તેના કરતાં તેવા પ્રબળ પ્રવાહથી ખૂબ જલદીથી અને સહેલાઈથી સામે માણુસ તાબે થઈ જાય છે. આવા માણુસના સંગમાં આવતાં તરતજ તમારા મન ઉપર કંઈકે વિચિત્ર લાગણી ઉત્પન્ન થાય છે અને તે તમને લાગે છે છતાં તે કેમ થાય છે તે તમે જાણતા નથી. દરેક માણુસમાં તેવી શક્તિ છે પણ તે કેળવ્યા શીવાયની અધમ સ્થિતિમાં પડી રહેલી હોય છે, તેટલા માટેજ તે કેળવવાની ખાસ જરૂર છે, પણ તે કંઈ એક દીવશમાં કે એક મહીનામાં થઈ શકે નહીં, તેને માટે તમારામાં ધીરજ અને ખંતીલાપણું જો-

ધ્રુવે દરેક વસ્તુને સારી રીતે કેળવવાને પુરતો વખત જોઈએ છીએ તેના કરતાં પણ આ અદસ્ય પણ મહાવળવાન શક્તિને તેની પૂરી ઝાહોઝલાલીમાં આણવા માટે અધાગ મહેનત, ધીરજ, અને ખંતીલા-પણાની ખાસ જરૂર છે.

નીચેની રીતનો ખરાબર અભ્યાસ કરી તે પ્રમાણે ચાલવાથી મન શક્તિ વધારે પ્રબળ થશે અને તમારા પ્રસંગમાં આવતા અન્ય સખસો ઉપર તમારી ધારેલી મુરદ પાર પડશે માટે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી વર્તવાને મારી ખાસ ભલામણ છે.

નીચેના વાંચ્યો છુટા છુટા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખો એટલે એક અઠવાડિયા માટે નીચેના ૭ વાંચ્યો ૭ જુદા જુદા કાગળના ટુકડા ઉપર લખી રાખી એકેક ટુકડો દરરોજ લેઈ ઘણો વખત તેના ઉપર એક ચિત્તથી જુઓ. તેમજ પછી સુધ રહેવા જતી વખતે ૫-૧૦ મીનીટ તેના ઉપર ધારી ધારીને મનન કર્યા કરો અને છેવટે સુતી વખતે તેજ વિચાર તમારા મનમાં રમ્યા કરવો જોઈએ. અને આમ કરવાથી તમારી ઉંઘમાં તમારું મન કામ કર્યા કરશે અને તે વાંચ્યેલી અને મનન કરેલી સુચનાઓ મનમાં ખરાબર ઠસી જશે અને મન શક્તિ સખળ થશે.

- ૧ મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે. તેની ધારેલી અસરની સામે કોઈ ટકી શકશે નહીં.
- ૨ કોઈ દીવશ ના ઉમેદ થઈશ નહીં. નીરાશ બનીશ નહીં.
- ૩ હું હમેશાં મારા કામમાં દાવીશ. ગમે તેમ થાવ પણ હું શબ્દ વગર રહેનાર નથી.
- ૪ દરેક ઘંઘામાં અને કામમાં મારું ધાર્યું થશે. કોઈ દીવશ મને નુકશાન થનાર નથી.
- ૫ મારી પ્રબળ મનશક્તિ સામે કોઈ ટકી શકનાર નથી; મારી તેવી શક્તિ પ્રબળ છે.
- ૬ લોકોને હું કાળમાં લેઈ શકીશ તે મારી ઇચ્છા વિરૂધ્ધ જઈ શકશે નહીં.
- ૭ લોકો ઉપર કાળુ ધરાવવાનો મહેન નિશ્ચય કર્યો છે. મારા સ્વભાવ ઉપર મારો પૂરો કાળુ છે. નિષ્ફળતા એ શું ચીજ છે તે હું જાણતો નથી.

ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ અંકેક વાંચ્ય લાઇ તે ઉપર મનન કરે; તેમ કરતાં ૭ દીવસ યાને એક અઠવાડીયામાં બધા સાતે વાંચ્યો પુરા થશે એટલે તે અઠવાડીયાના અંતે બધા સાતે વાંચ્યો લેઇ દરરોજ ઘણી વખતે તે સાતે વાંચ્યોનું ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે બરાબર મનન કરે અને તે મુજબ લગભગ એ અઠવાડીયા અગર તેથી પણ વધારે વખત બે બની શકે તો મનન કરે. ત્યાર પછી નીચેના વાંચ્યોનું દરરોજના અંકેકનું મનન કરે અને તે જ્યારે ખલાસ થાય ત્યારે બધી યાદી લેઇ ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરરોજ બધા વાંચ્યો ઉપર બરાબર મનન કરે.

- ૧ હું શરમાઇશ નહીં; કોઇની પણ સાથે વાત કરતાં ગભરાઇશ નહીં. ગમે તેવા સંજોગો હશે તો પણ મારું કામ નીરાંતે શાંત મનથી કરે જઇશ.
- ૨ હું ક્રોધ પામીશ. ક્રોધ પામવોજ જોઇએ. તેમાં કંઈ પણ મારી આડે આવી શકશે નહીં.
- ૩ કોઈપણ બાબતની હું ચીંતા કરીશ નહીં; કશાથી મને ચીંતા ઉત્પન્ન થશે નહીં.
- ૪ દરેક વખતે મારો સ્વભાવ-મીઝાજ મારા કામમાંજ રહેશે મારા પોતાના ઉપર મારો પૂર્ણ કાબુ છે. મારી મન શક્તિ પ્રબળ છે.
- ૫ લોકો ઉપર હું અસર કરી શકીશ; લોકો મને આહવા જોઇએ; મારી મરજી વિરુદ્ધ તે જશે નહીં.

ઉપરના નીચેના જો બરાબર રીતે તમે પાળશો તો તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી રીતે સદૃઢ શક્તિ તમારામાં ખીલશે.

કેટલાક શખસો ખીજ કરતાં વધારે આકર્ષક હોય છે. કેટલાકની તરફ આપણો પ્રેમ સ્ફુરે છે-મન ખેંચાય છે તેનું કારણ તેનામાં આકર્ષક શક્તિ પ્રબળ હોય છે તેથી તેમ થાય છે.

તે ઉપરથી તેવી આકર્ષક શક્તિ શું છે અને કેમ પ્રબળ થઈ શકે તે જાણવાની ખાસ જરૂર છે.

તે એક જાતનો શુદ્ધ અદૃશ્ય પ્રવાહ છે અને તે મનોવિકાર માંથી નીકળે છે તે જુદી જુદી જાતનો હોય છે એટલે કેટલાકના ઉપર કેટલાકને પ્રેમ ઉપજે અને કેટલાકને ન ઉપજે એટલે દરેક

જાણુનો પ્રેમ એકજ સખસ ઉપર ઉત્પન્ન થાય એવી શક્તિ ભાગ્યેજ કોઈ નામાં માલુમ પડે છે. તે જુદા જુદા પ્રકારનો હોવાથી ઉપર પ્રમાણે પરીણામ થાય છે પણ તે શક્તિને જો તમો બરાબર ખીલવો તો તે જે શખસોના પ્રસંગમાં તમો આવતા જાઓ તેમાંથી ૯૦ થી ૯૫ ટકા ઉપર તમારી શક્તિની અસર થવાનો સંભવ છે.

તે પ્રવાહ મન શક્તિના કાચુ હેઠળ હોય છે. અને જેમ જેમ તમારી ઈચ્છાનો તમો વધુ ઉપયોગ કરશો તેમ તેમ (ઉપર જણાવેલી હેતુ ધ્યાનમાં રાખીને) તમો વધુ આકર્ષક થશો અને ઘણા માણસો તમારી અસરને આધીન થતા જશે; પરંતુ ઉપર પ્રમાણે કરવાને તમામન હોવું જોઈએ; એકદ દીવશ કે મહીનામાં આ પરીણામ કંઈ મેળવી શકાય નહીં માટે તેને વાસ્તે કેટલાક વખત સુધી તમારે ટેવની માફક ખંતથી કામ કરવું જોઈએ, કારણ કે ઉતાવળે કંઈ આંખા પાકતા નથી; ઘણાકો જે ચાર રોજ ઉપર પ્રમાણે કરે છે અને તેટલા વખતમાં કંઈ માલુમ નથી પડતું એટલે તે રીત નકામી છે અગર તેથી કંઈ થઈ શકતું નથી અને ખાલી શંકા છે એમ ગણી તેને છોડી દે છે પણ તેમ કરવામાં તેમની મોટી ભુલ છે.

હુનીઆમાંની અમુલ્યમાંની અમુલ્ય વસ્તુ કરતાં પણ આ શક્તિનો પ્રાપ્તિ ઘણી અમુલ્ય છે અને તે પ્રાપ્ત કરવાને માટે દરેક મુતુષ્યે અથાગ મહેનત લેવી જોઈએ. તે શક્તિ કંઈ જેવી તેવી નથી, તેના આશ્રયથી સત્તા, સુખ, તન, ધન સઘળું સારી રીતે, પ્રાપ્ત થાય છે. તેની મદદથી આટલું બધું મળે છે છતાં શા માટે આળસમાં વખત ગુમાવી તે મેળવવા મહેનત કરવી ન જોઈએ. તમો આકર્ષક બની શકો તેમાં લેશ માત્રનો પણ શંક નથી. હાલ તમોને તેમ થવું બહુ અજાણ્યો જેવું લાગશે તેમજ તે બનવું મુશ્કેલ છે એમ તમો માન્યા કરશો પણ તેમ છતાં જો તમો આ પુસ્તકમાં બતાવેલી રીત પ્રમાણે ધીરજ અને ખંતથી તે પ્રબળ બનાવવાની પાછળ પડશો તો જરૂર તમારી ધારણા પાર પડશે. અને તમારા સ્વપ્નામાં પણ નહીં હોય તેવી પ્રબળ શક્તિ ધરાવનારા તમો બની જશો પૈસો પેદા કરવામાં પણ તમને માલુમ હશે કે પહેલાં પ્રથમની થોડી નાદર રકમ ભેગી કરી શક્યા એટલે પછી તેનો વધારો કરવામાં અને તેને મોટી બનાવવામાં વધારે મુશ્કેલી લાગતી નથી તેવીજ રીતે પ્રથમ આ શક્તિ પ્રબળ કરવાને પ્રથમના પગલાં ભરવાં મુશ્કેલ લાગે છે પણ તેમાં

કેટલોક વખત ગાળ્યા પછી તેવી મુશ્કેલી લાગતી નથી. તેટલાજ માટે દરેક વાંચનારને ખાસ બલામણુ કરવાની કે તેણે આમાં બતાવેલી રીતનો ધીરજ અને ખંતથી બરાબર અભ્યાસ કરવા અને તેમ કર્યાથી તેને લીધેલી મહેનતનો પૂરેપૂરો બદલો મળ્યા વગર રહેશે નહીં.

ઉપર બતાવેલી રીતનો બરાબર અભ્યાસ કરી તેને પૂરતી રીતે આમલમાં મુકો, પછી તમારી ખાત્રી થાય કે તે રીત તમોને બરાબર આવડે છે અને તેનાથી તમોને ફાયદો થયો છે, તો પછી નીચે બતાવેલી રીતનો આગળ અભ્યાસ કરવાનો શરૂ કરો અને તેનાથી તમોને ઘણું મોટો ફાયદો થશે.

કાગળના છુટા ટુકડાઓ ઉપર નીચેના વાક્યો લખો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે ૧૨૨૦જ અકેક ટુકડો લેઈ તેમાંના લખાણ ઉપર બરાબર ધ્યાન દેઈ મનન કરો.

મોટા અક્ષરથી નીચેના વાક્યો બરાબર લખવા ભેઈએ.

- ૧ છતવાનો મેં નિશ્ચય કીધો છે. હું ૧૨૦૬ પામેલો છું.
- ૨ લોકોને કાળુમાં લેવાનો અને રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે.
- ૩ લોકો ઉપર કાળુ કરી શકું છું.
- ૪ લોકો મને ચાહે છે અને મારા કલા પ્રમાણે તે વર્તશે.
- ૫ હું મારી પોતાની જાતને કાળુમાં રાખીશ. મારા સ્વભાવ ઉપર કાળુ રાખીશ; ખીજા લોકો ઉપર કાળુ ધરાવી શકીશ તે મારા મન બળ સામે થઈ શકશે નહીં.
- ૬ કુનીયામાં હું ૧૨૦૬મંદ થઈશ. કોઈ દીવસ નીજીજ, —ના ખાસ નહીં થઈ.
- ૭ લોકોની મારા ઉપર ચાહના થાય તેવો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેમને કાળુમાં રાખવાનો મારો દૃઢ નિશ્ચય છે. તેઓ મારી સામે થઈ શકશે નહીં. હું છતવાનોજ છું કોઈ દીવસ પાછી પાની કરનાર નથી. તેમ હારનાર પણ નથી. હું અને છત બંને એકમેક છીએ.

ઉપર પ્રમાણે કાગળના ટુકડા ઉપર જુદુ જુદુ લખી રાખો. પછી એક કાચના લોટામાં જે બાગ પાણી ભરી એક બાગ ખાલી રાખો પછી

તે ગલાસ (લોટા) તમારા મ્હો આગળ ટેબલ ઉપર મુકો, તે ગલાસથી તમારી આખો બે ત્રણ શીટ છોટે રહે તેવી રીતે બેસો. આરામ ખુરશીમાં બને તો બેસો. પછી તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગમાં કેટલીક મીનીટ સુધી એકીટસે ધારી ધારીને જુઓ. પછી કાગળના ટુકડા નં. ૧ ઉપર લખેલું વાંચો. પછી એકી ટસે તે કાચના લોટાના મધ્ય ભાગ ઉપર પાછું બેસા કરો અને તમારી આંખ ખીલકુલ તમારે ત્યાંથી ખસેડવી નહીં, તે કાગળના ટુકડા નં. ૧ ઉપરના શબ્દો બોલે જાઓ, પાછું ઉપર પ્રમાણે કરો તેમને તેમ કેટલોક વખત સુધી કરે જાઓ, તેમ કરતાં કરતાં જો તેમને ઝોકાં આવી ઉંઘ આવવા માટે તો ઉંઘ આવવા દો પણ જો બને તો આંખ ઉઘાડી રાખો પણ તે બધો વખત ઉપરના શબ્દો તમારે બોલે જવા જોઈએ લગભગ અડધો કલાક સુધી ઉપર પ્રમાણે જમી રાખવું જોઈએ; પછી ખીજે દીવશે ખીજું લખાણ નં. ૨ વાળું. ત્રીજે દીવશે નં. ૩ વાળું તે પ્રમાણે કરતાં એક અઠવાડિયું થશે તે પુરૂં થાય એટલે પાછા ફરીથી ઉપર પ્રમાણે એક અગર બે વખત તેનો પાઠ કરી જવો જોઈએ.

કેટલીક વખતે લોટામાં જોતાં જોતાં કાગળ ઉપરના અક્ષરો પાણીમાં દેખાવા માટે છે અને જો તેમ થાય તો બહુ ધારી ધારીને ત્યાં જોઈ રાખવું કારણ કે ઉપરની સુચનાઓએ તમારા મગજ ઉપર બહુ સારી અસર કરી છે એની એ નીશાની છે.

ઉપર પ્રમાણે જો તમો વર્તશો તો તમારામાં અન્યથા જેવી મન શક્તિ પ્રબળ થએલી માલુમ પડશે. અને તેમ થવાને માટે ઘણા લાંબા કાળનો વ્યય કરવો પડતો નથી.

વીજળીક પ્રવાહનો તમારામાં વધારો કરવાને માટે નીચેની રીત અપત્યાર કરો અને તેથી તે પ્રવાહનો તમારામાં સારો વધારો થશે.

ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે એક કાચનો લોટા લેઈ આગળ જણાવ્યું છે તેટલું તેમાં પાણી ભરી પછી તેને તમારી સનમુખ ટેબલ ઉપર મુકી તેના મધ્ય ભાગ ઉપર એકીટસે ધારીને જુઓ અને તેમ કરતી વખતે તમો પોતે આકર્ષક થાઓ-બનો, તમારામાં તેવી શક્તિ જ્યાંદા ખીલો-ત મો લોટાના ઉપર કાચુ કરી શકો-લોકો તમને ચાહે વીગેરે જાતનો દંઢ વિચાર તમારા મનમાં કરો.

આવી રીતે એકી વખતે અડધો કલાક તેવા વિચાર સાથે લોટાના મધ્યભાગ ઉપર જોયા કરવું. પણ જો તે અડધા કલાક દરમિયાન તમોને ઉંઘ આવે તો ઉંઘી જવું. જોરથી આંખ ખોલી રાખવાની જરૂર નથી.

જો અમુક માણસને કાચુમાં લેવાનો તમારો વિચાર હોય તો તેવી રીતે પાણીના ભરેલા લોટાના મધ્યભાગ ઉપર જોતી વખતે તે અમુક માણસને કાચુમાં લેવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરો. તમારો શબ્દ તે ઉઘાપે નહીં. તમો કહો તે પ્રમાણે તે કરે એવો વિચાર તે વખતે કરો.

આ પ્રમાણે જો તમો ઘણી વખત કરશો તો જરૂર તે સખસને તેમજ જીવન સખસોને કાચુમાં આણવાને તમારામાં અન્યથા જોટલી શક્તિનો વધારો થશે પરંતુ એટલું યાદ રાખવું જોઈએ કે કેટલાક માણસો એવા હોય છે કે તેની તેવી શક્તિ તમારી શક્તિથી પ્રતીકુળ હોય છે અને તેવા સખસોને કાચુમાં આણવાનું ઘણું મુશ્કેલ થઈ પડે છે. પણ તેવા સખસો બહુ થોડા નીકળી આવે છે.

જો કાંઈ માણસને તમારે અમુક વસ્તુ વેચાણ આપવી હોય તો તેવી રીતે પાણીના લોટામાં ઉપર પ્રમાણે જોઈ તમારી પાસેથી તે સખસ તે વસ્તુ ખરીદે, તમારા વિચારથી તે વિશ્દ્ધ જાય નહીં વીગેરે તરેહનો દૃઢ નિશ્ચય કરો એટલે તેવો વિચાર તમારા મગજમાં સજ્જડ ઠસી જશે. અને તમો તેની પાસે તેવા વિચાર સહીત જશો તો તેની રૂપરૂમાં તમારી તેવી શક્તિની અન્ય છાપ પડ્યા વગર રહેશે નહીં, કદાચ જો તે વખતે તે વસ્તુ તે નહીં ખરીદે તો પણ તમારા ખોલવાની અને તમારા વિચારની એટલી બધી તો અસર તેના ઉપર થએલી હશે, કે તમારા ગયા પછી તે ઉપર બહુ વિચાર કરશે અને છેવટે તમોએ ધારેલી વસ્તુ તમારી પાસેથી તે ખરીદશે.

ઉપર મુચનાઓ જે આપેલી છે તેની સાથે તમારે તમારી અકલ હુશીયારી વાપરવી જોઈએ એટલે જે વસ્તુ વેચવા માંગતા હો તેના ગુણ દોષ તમારે જાણવા જોઈએ, તેમજ જે સખસ ઉપર કાચુ ધરાવવા માંગતા હો તેનો તમારે અભ્યાસ કરવો જોઈએ; તેનામાં નિર્બળતા ક્યાં છે. તે જાણવી જોઈએ.

વીજળીક પ્રવાહની તમારામાં વૃદ્ધિ થવાની સાથે તમારા ધંધાનું પૂર્ણ જ્ઞાન ધરાવતા હોઓ તો તમારા ખ્યાલમાં પણ નહીં હોય તેવી દ્રતેક તમારા ધંધામાં તમો મેળવી શકશો.

ખીજો ઉપાય એવી રીતનો છે કે કોઈ મૂર્તિ, છબી, પુરૂષ કે ખીજો કોઈ પદાર્થ હાજર હોય તો તે ઉપર પોતાની એક દૃષ્ટિ કરી ચીત્ત ત્યાં ઠેરવવું. જો ત્યાં હાજર ન હોય તો તે પદાર્થ કે પુરૂષ મનમાં સારી રીતે કલ્પવો અને તેનો આબેહુબ ચીતાર પોતાની દૃષ્ટિ આગળ ખાલી જગ્યામાં મનદ્વારા ખડો કરવો પછી કોઈ ધર, ખાગ કે એવું ખીજું કોઈ પણ સ્થળ મનમાં કલ્પવું અને પછી તેવા દેખાવની અંદર લીન થઈ જવું. પછી પોતાના મનમાં પ્રથમ ધારેલી આકૃતિ પોતાની નજર આગળ ખડી કરી તેને ત્યાં ટકાવી રાખવાની ટેવ પાડવી. પછી સ્થળ બાબત જે કલ્પના કરી હતી તેના યોગ્ય યોગ્ય સ્થાન મનમાં કલ્પી તેમાંના અમુક સ્થાનમાં તે આકૃતિ ખડી કરવી અને ત્યાં એક ચિત્તે મનમાં ખીજો કોઈ પણ વિચાર લાગ્યા વગર નીહાણી નીહાણીને તે આકૃતિ જોયા કરવી; આમ કેટલોક વખત કરવાથી સંકલ્પ બળથી ખીજના મન ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય છે. આમ કરવામાં મનની એકાગ્રતાની મુખ્ય જરૂર છે. કોઈ બાબતમાં લીન થઈ ગયા વિના એકાગ્રતા આવતી નથી. અને કોઈ બાબતનો પાકો દઢ નિશ્ચય કરી તે નિશ્ચય પાર પાડવાનું ખરા જીગરથી મનપર લેવામાં આવતું નથી ત્યાં સુધી તે બાબતમાં લીન થઈ શકાતું નથી. માટે દરેક બાબતમાં દઢ નિશ્ચય કરી પોતાનાજ આશ્રય ઉપર આધાર રાખી કામ કરવાથી તેનો સંકલ્પ બળવાન થાય છે.

સંકલ્પ બળથી શું શું થાય છે તેના કેટલાક દાખલા આપણે હાલતાં ચાલતાં દુનીયામાં દરરોજ બનતા જોઈએ છીએ. સર્પ વીંછી ઉતારવા કે ભૂત પ્રેત મનુષ્યના શરીરમાંથી બાહાર કાઢાડવા તે બધું સંકલ્પ બળનું કામ છે. આપણે સારી રીતે જાણીએ છીએ કે સર્પ વીંછી વીગરે એટલા સમજણા નથી હોતા કે આપણે કહીએ એટલે પોતાનું માણસના શરીરમાં એક વાર દાખલ કરેલું ઝેર પાછું લેઈ લે અગર કમી કરી નાંખે તેમ છતાં જ સર્પ વીંછી ઉતારવાની રીતો છે અને જે રીતોથી તે ઉતરે છે તેનો ઘણો ખરો આધાર સંકલ્પ બળ પર રહેલો છે. સર્પ વીંછી ઉતારનાર કરડેલા માણસનું બગડેલું તત્વ સંકલ્પદ્વારા બાહાર ખેંચી લેઈ તેને નિરોગી તત્વ આપે છે તેથી અને પોતાની પરમાર્થ બુદ્ધિ અને પ્રબળ સંકલ્પને લીધે તેનું ઝેર બાહાર ખેંચી લેઈ તેને આરામ કરે છે. માટે સંકલ્પ પ્રબળ કરવાની દરેક મનુષ્યની ખાસ ફરજ છે.

પ્રકરણ ૪ થું.

માર્જન (pass) કરવાની રીત:—દરેક પ્રયોગ કરવામાં અને પ્રયોગથી વિધેય ઉપર થએલી અસર દુર કરવામાં માર્જન કરવાની ખાસ જરૂર પડે છે તેટલા મટે તેવા માર્જન કેમ કરવા તે પ્રયોગ કરતાં પે હેત્તમાં દરેક વિધાયકે જાણવું જોઈએ, દરેક મનુષ્યના છેડામાંથી એટલે હથ, પગ માથું વીગરે છેડા વાળા ભાગોમાંથી હાથ (arm) હમ-શા વહા કરે છે તે હાથા સંકલ્પ દ્વારા ખીજના શરીરમાં દાખલ કરવાને માટે ઉપરના અવયવોનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ પરંતુ હાથ દ્વારા તે હાથા ખીજના શરીરમાં દાખલ કરવાનું કામ સહેલું લાગે છે તેથી ધણીક વિધાયકો તેવા કામમાં હાથનો ઉપયોગ કરે છે કેટલાક હાથ અને પગ અને એકી વખતે તેવા કામમાં ઉપયોગમાં લેછે. હવે હાથનો જે ભાગ ઉપયોગમાં લેવામાં આવે છે તે ભાગ ફક્ત હાથના કાંડાથી તે આં ગળીના ટેરવા સુધીનો ભાગજ ઉપયોગમાં લેઈ શકાય છે.

કૃત્રીમ વીજળીમાં જેમ જે સ્થાન પ્રબળ (positive) અને નિર્બળ (negative) હોય છે તેવીજ રીતે માણસના શરીરનું પણ સમજવું તેમાં પણ શરીરનો અમુક બાજુનો ભાગ પ્રબળ અને અમુક બાજુનો ભાગ નિર્બળ ગણાય છે. મનુષ્યનું જમણું પડખું બધું પ્રબળ ગણાય છે અને ડાબું પડખું નિર્બળ ગણાય છે એટલે જમણા પડખા તરફ શરીરના જે અવયવો આવે તે બધાં પ્રબળ સમજવા અને ડાબા પડખાં તરફ જે અવયવો આવે તે બધાં નિર્બળ સમજવા; તેજ પ્રમાણે હથેળીનો ભાગ પ્રબળ સમજવો અને તેની પીઠનો ભાગ નિર્બળ સમજવો અને તેજ પ્રમાણે માથાસની પીઠનો ભાગ પણ નિર્બળ સમજવો. હવે પ્રબળ ભાગ વિધેય ઉપર અસર કરવાના કામમાં લાગે છે અને નિર્બળ ભાગ તેના ઉપર થએલી અસર દુર કરવાના કામમાં લાગે છે, તેથી માર્જન જે પ્રકારના ગણાય છે વિધાન માર્જન (magnetising pass) અને વિસર્જન માર્જન (demagnetising pass) હવે પ્રથમ વિધાન માર્જન કરવાની રીત બતાવી તે પછી વિસર્જન માર્જન કરવાની રીત બતાવવામાં આવશે. વિધાન માર્જન કરવાની રીત એવી છે કે વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની હથેળીમાં જાણે મોટા દડો પકડ્યો હોય અને તેથી જેવી વાંછી રહે તેવી હથેળી કરી તે હથેળી વિધેય

ની સામી રહે અને આંગળીના ટેરવાં વિધેયના શરીર તરફ રહે તેવી રીતે હાથ રાખવો. તે વખતે આંગળીઓ સાધારણ રીતે ભેગી રહે છે અને તેવીજ રીતે રાખવી સારી છે કારણ કે તેમ રાખવાથી તે આંગળીઓમાંથી ઝરતો પ્રવાહ વિખુટો ન પડતાં બધો સાથે સાથે રહી વિધેયના ઉપર અસર કરે છે. કેટલાક વિધાયકો ઉપર પ્રમાણે ન વર્તતાં પોતાની હથેળી સીધી રાખે છે પરંતુ નવા થનારા વિધાયકો ઉપર પ્રમાણે ચાલવું જોઈએ. પછી ઉપર પ્રમાણે હથેળી રાખ્યા પછી તે હથેળી વિધેયના માથા આગળ લેઈ જવી પણ તે વિધેયના માથાને અડકવી ન જોઈએ કારણ કે કેટલાક વિધેયોને તે ઠીક લાગતું નથી અને તેથી તેમનું મન ડોલાય છે માટે વિધાયકો પોતાની ઉપર પ્રમાણે ફરેલી હથેળી વિધેયના માથાથી ૩-૪ ઇંચ છેટે રાખવી અને ત્યાંથી પછી ધીમે ધીમે હાથ નીચે લેતા જવો જોઈએ. કોઈ વાર તે છાતી સુધી, કોઈ વાર છાતીથી આગળ વધી હાથના છેડા સુધી અને કોઈ વાર ઠેક પગના છેડા સુધી હાથ લેઈ જવો. જેમ ઉપર બતાવ્યું તેમ આવી રીતે માર્જન કરતી વખતે પણ વિધાયકો પોતાનો હાથ વિધેયને અડકવા દેવો નહીં તેમ ૩-૪ ઇંચથી દુર જવો ન જોઈએ. દરેક માર્જન પુરું કરતી વખતે વિધાયકો પોતાના આંગળીમાંથી ઝરતું ઝરણું નકામું ન જાય તેની સંભાળ રાખવી જોઈએ અને તેટલા માટે વિધેયના શરીરના કોઈ પણ ભાગ સુધી માર્જન કર્યું કે તરતજ હાથ પાછો લેતાં પેહેલાં હાથને ગુલાટ ખવરાવી મુઠી વાળી દેવી પછી તે મુઠી વિધેયના મોં આગળ લેઈ જતાંની સાથે તેના મોં ઉપર જાણે કંઈ ફેંકતા હોય તેમ તેને અડક્યા શિવાય ફેંકવી—ખજેરવી પરંતુ તે મુઠી પાછી લાવતી વખતે તે વિધેયના શરીર ઉપર થઇને ન આવે તેની સંભાળ રાખવી કારણકે આ વખતે વિધાયકનું પોતાનું તત્વ જમીનપર પડી નકામું ન જાય તેમજ વિધેયના શરીરમાંથી નીકળેલું તત્વ પોતાના શરીરને ન લાગે તે માટે ઉપર પ્રમાણે સંભાળ લેઈ વર્તવાનું છે. ઉપર પ્રમાણે વિધેયના મોં ઉપર મુઠીમાંનું તત્વ ફેંક્યા—નાખ્યા પછી ખીજું માર્જન શરૂ કરવું. અને તે પ્રમાણે દરેક માર્જન પુરું થતી વખતે તેમજ શરૂ કરતી, વખતે દરેક વિધાયકો વર્તવું; આવું માર્જન બહુ સ્ફુરતાથી કરવું જોઈએ, પણ તેમ કરવાની ટેવ પડ્યા શીવાય સ્ફુરતા આવતી નથી માટે દરેક નવા થનાર વિધાયકો પોતાના ધરનાં એકાંત સ્થળમાં કોઈ પદાર્થ લેઈ તે

ઉપર માર્જન કરતાં ધીખતું જોઈએ. મનુષ્યની ઉંચાઈ અને પોહોળાઈ વાળો પદાર્થ હોય તો ઘણું સાઈ. આ રીતના માર્જનને વિધાન માર્જન કહે છે. આવી રીતે માર્જન કરતી વખતે વિધાયકે પોતાનો સંકલ્પ બહુજ દૃઢ રાખવો જોઈએ કે અમુક ને અમુક વાત બનો. નહીંતો એકલા માર્જનથી તમાઈ ધારેલું કૃત્ય થશે નહીં અને તમને તેમ કરતાં કંટાળો આવશે. આ વિધામાં પ્રથમ જણાવવામાં આવ્યું તે પ્રમાણે મુખ્ય આધાર સંકલ્પબળનો છે.

કેટલાક વિધાયકો હથેળીવતી માર્જન કરતા નથી પણ તેઓ નાની આંકણી જેવી એક લાકડી રાખે છે. અને તે વતી તેઓ માર્જન કરે છે. આવી રીતે માર્જન કરવાથી વિધાયકને એક શયદો છે અને તે ક્ષયદો એ છે કે તેના હાથમાંથી નીકળતો પ્રવાહ તે લાકડીમાં ભેગો થાય છે અને ત્યાંથી વિધેયના ઉપર જાય છે એટલે નવા નવા પ્રયોગો વખતે વિધાયકને પોતાનું તત્વ ઝાઝું ખોલું પડતું નથી કારણકે લાકડીમાં તેનો સંચય થએલો રહે છે.

વિધાન માર્જન એ ઉદ્ય લાવવાની રીતોમાંની એક રીત છે. પણ હાલમાં અમેરીકા આદિ દેશોમાં તેવી રીત થોડાજ વિધાયકો વાપરે છે. ઘણાખરા વિધાયકો વિધેયને હીપનોટીક બોલની અંદરની સળી ઉપરની ટોચ ઉપર અગર કોઈ ચળકતી વસ્તુની અણી—ટોચ ઉપર અગર પંચ ધાતુના ગોળ કટકા ઉપર તેની દૃષ્ટિ રખાવી અગર દર્પણમાં અગર હાલમાં અમેરીકામાં “ રીવોલ્વિંગ મીરર ” યાને ચક્કર ફરતા દર્પણમાં વિધેયની તેની પોતાની દર્પણમાં દેખાતી આકૃતિ ઉપર જોવાની ઉદ્વેગ લાવે છે. વળી હમણાં અમેરીકામાં “ સ્પેન્સીય ફ્રેન ” નામનું યંત્ર નીકળ્યું છે તેની મદદથી પણ વિધેયને ઉદ્વેગમાં નાંખવામાં આવે છે.

ઉપરના બધા ઉપાયો તો વિધેયને ઉદ્વેગમાં લાવવાના બતાવવામાં આવ્યા પણ વિધેયને નિંદ્રાવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં આણવાના ઉપાય વિસર્જન માર્જનથી થાય છે. વિસર્જન માર્જન એટલે વિધેયને નિંદ્રાવસ્થામાંથી જાગૃત અવસ્થામાં આણવો યાને વિધાયકના કાનુમાંથી તેને મુક્ત કરવો. આવા માર્જન વિધાન માર્જનથી ઉચ્ચ રીતે કરવાના છે. વિધાન માર્જનમાં હથેળીનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને તેનાથી ઉચ્ચ એટલે વિસર્જન માર્જનમાં હથેળીની પીઠના ભાગનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ એટલે હથેળીની પીઠનો ભાગ વિધેયની તરફ રહેવો જોઈએ.

અને વિધાન માર્જન ઉપરથી નીચે કરવામાં આવે છે. તેનાથી ઉલટું એટલે વિસર્જન માર્જનમાં નીચેથી ઉંચે માર્જન કરવાનું છે. ઘણું બાજે આવું માર્જન મ્હોં અને માથા ઉપર કરવું અને તે વખતે મનમાં સંકલ્પ કરવો કે વિધેય જગી જાઓ. તે જગત અવસ્થામાં આવી જાય એટલે તેવું વિસર્જન માર્જન વિધેયના આખા શરીરપર કરવું. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત શ્વાસને વિધેયની બંને આંખો ઉપર નીચેથી ઉંચે ફેરવી દે છે અને તે વખતે વિધેયને જગત થવાને હુકમ કરે છે અને તેથી વિધેય જગત થઈ જાય છે. કેટલાક વિધાયકો ફક્ત સંકલ્પ જગતથી અને કેટલાકો ફક્ત વિધેયને હુકમ કરીને કે અમુક વખત થયેથી તેણે જગત થવું તેમ કરી તેને જગત કરે છે. વિધાન માર્જનમાં જેટલી સંભાળ રાખવાની હતી તેટલી વિસર્જન માર્જનમાં રાખવાની નથી પરંતુ ઉલટું માર્જન કરવું એટલુંજ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે.

વિધેયો કેમ મેળવવા:—આગળ આ પુસ્તકમાં વિધેય વિધાયકની લાયકાત આપત લખવામાં આવ્યું છે. પરંતુ વિધેય લાયક છે કે નહીં તે વાત જ્યાં સુધી વિધેય તમારી પાસે આવ્યો ન હોય ત્યાં સુધી કંઈ માલુમ પડે નહીં; ઘણીક વખતે લોકો વિધેય થવાને ખુશી હોતા નથી અને તેથી તેઓ વિધેય થવાને આગળ પડતાં આંચકો ખાય છે તેવે વખતે તેમજ સારા વિધેયો શોધી કાઢાડવા માટે નીચે પ્રમાણે વર્તેશો તો તમોને વિધેયો જલદીથી મળી આવશે.

કેટલાક માણસો ભેગા કરી તેમાંથી તમારા કોઈ મિત્ર સાથે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાથી શા શા ફાયદા થાય છે તે જાણના વાતચીતમાં ઉતરવું, તે વખતે તમારે જણાવવું કે દુનીયામાં ઘણા લોકો પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને હમેશા તંગ રાખે છે અને તેઓ તેને શીથીલ કરતા નથી તે કારણથી કોઈ દીવસ તેમને પૂર્ણ આરામ મળતો નથી. જે સખસ જમીન કે ઉંચે આસને બેસી પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરે છે તે સખસ ૧૦ દસ મીનીટના અરસામાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને તંગ સ્થિતિમાં ગાત્ર રાખી સુકનારને અડધાથી એક કલાક લાગે છે. રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઈએ છીએ ત્યારે આપણા ગાત્રો પૂર્ણ શીથીલ સ્થિતિમાં આવે છે તે કારણથી આપણે થાક વીગરે ઉતરી જઈ સવારમાં સ્ફુરતાથી કામ કરી શકીએ છીએ, અને તે ઉપરથી સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે કે જે સખસો જગત અવસ્થામાં

પોતાના ગાત્રને શીથીલ સ્થિતીમાં આણી શકતા હોય તેઓને ધણો આરામ મળે એમાં કાંઈ સંદેહ નથી. પણ ધણા સખસોં હમેંશાં થાકી ગએલાની ખુમો પાડતા માલુમ પડે છે કારણકે તેઓ પોતાના ગાત્ર અને સ્નાયુઓને તેવી સ્થિતીમાં આણુતા નથી. આ હકીકત તમારા મીત્રોના મન ઉપર ઠસાવી થોડી વાર વાતચીત કર્યા પછી જણાવવું કે ધણા લોકો ધારે છે તેના કરતાં આવું કામ (ગાત્રો શીથીલ કરવાનું) વધારે મુશ્કેલ છે. અને તમે કહો છો તે હકીકત ખરી છે તે ખતાવવાની ખાતર નીચે ખતાવેલો ૧ લો (જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર ડાહો હાથ મુકવાનો) પ્રયોગ અજમાવવાને સમજાવવું. અને તે વખતે શીથીલ કરવું એટલે શું, તે નીચે મુજબ સમજાવવું; તેમને તેમનો જમણો હાથ લાંબો (સીધી લીટીમાં) કરી તે હાથ ઉપર એક પુસ્તક મુકવા કહેવું, પછી તેમને તેમનો હાથ પુસ્તક તળેથી કાઢાડી લેવાને જણાવવું અને તેમ તેઓ કરશે કે તરતજ તે પુસ્તક જમીન ઉપર નીચે પડી જશે એમાં કાંઈ શક નથી. (કારણ કે ચોપડી શીથીલ સ્થિતીમાં હતી) તેજ પ્રમાણે તેમના જમણા હાથની પેહેલી આંગળી ઉપર તે આંગળીને ટેકા રૂપ ગણી) તેમના ડાહા હાથનું પુરૂં વજન મુકવા કહેવું પછી તેમને તેમનો ડાહો હાથ શીથીલ સ્થિતીમાં રાખવાનું જણાવી જમણા હાથની આંગળીનો ટેકો ખસેડી લેવાને કહેવું; હવે જો ડાહો હાથ શીથીલ સ્થિતિમાં તેમણે આણ્યો હશે તો તરતજ પુસ્તકની માફક તે નીચે પડી જવો જોઈએ. પરંતુ જો તેનો હાથ નીચે પડી ન જાય અને હવામાં અદ્ધર રહે તો સમજવું કે તે પોતાના તે હાથના ગાત્રને શીથીલ કરતો નથી અગર આંગળી ઉપર હાથનું પુરૂં વજન આપતો નથી. કેટલોક વખત તે અભ્યાસ કરશે તો પોતાની મેળે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાનું તેને આવડી જશે.

પ્રકરણ ૫ મું.

વિધેય થવા લાયક છે કે કેમ યાને વિધેય પરીક્ષા—જે સખસ વિધેય થવા આવે તે સખસ વિધેય થવા લાયક છે કે નહીં યાને તેની ઉપર આ વિધાની અસર થઈ શકશે કે નહીં તે જોવું જરૂરનું છે; કારણ કે તેમ કરવા શીવાય જો પ્રયોગની માથાકુટ કરે જાઓ અને ઈચ્છીત પરીણામ કંઈ મેળવી શકે નહીં તેથી તમે તે વાત ઉપર કંટાળી જશો અને તમારે! કોંકલો વખત વ્યર્થ જસ્ટે એટલુંજ નહીં

પણ પ્રયોગ કરવામાં તમારા તત્વનો જે ક્ષય થાય છે તે તત્વ તમારું મિથ્યા જશે. અને પ્રેક્ષકોના મન ઉપર તે વિદ્યા પ્રત્યે ખોટી અસર થશે. માટે વિધેયની પરીક્ષા કરવી જરૂરની છે. પરંતુ જે દ્રક્ત અમંતકાર કે ચિકિત્સા જેવા માટે પ્રયોગો કરવાના હોય તેવા પ્રયોગોમાં તેનો તેજ વિધેય હમેશ હોય તો ઘણું સાફ. હવે આપણે જે પરીક્ષા કરવાની છે તે નીચમસર થવી જોઈએ એટલે જે નીચમો નીચે ખતાવેલા છે તે નીચમ પ્રમાણે દરેક વિધાયકે વર્તવું જોઈએ. નીચે ખતાવેલી ખીજ રીતનો અજમાયેશ કરતાં પેહેલાં પેહેલી રીત બરાબર સમજી તેનો અજમાયેશ કરવો જોઈએ અને તેજ પ્રમાણે ત્રીજી રીત શરૂ કરતાં પેહેલાં ખીજ રીતનો બરાબર અજમાયેશ કરેલો હોવો જોઈએ.

પેહેલી રીત:—(અ) ગાત્ર શીથીલ કરી શકવા બાબતની છે (devitalising exercise). જે સખસના સંગમાં તમો આવો તેના ઉપર આ રીત તમારે અજમાવવી જોઈએ પરંતુ જે ઘણા સખસોબેગા કરવાનું બની આવે તો તે બધાના ઉપર આ રીત અજમાવવી ઘણી સારી છે. ઘણા સખસો પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી તેમાંનાથી કોણ પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરી શકે છે યાને વિધેય થવાને કોણ લાયક છે તે શોધી કાઢાડવા માટે આ રીત છે. જ્યારે કોઈ દાક્તરને પોતાના દર્દીનું ગળું અંદરથી તપાસવું હોય છે ત્યારે તેને દર્દી પોતાની જીભના તંતુઓને શીથીલ કરી શકતો નથી, તેથી દાક્તરી ઝાન-રથી દર્દીની જીભને નીચે નાંખી તપાસવું પડે છે. વળી આપણે જાણીએ છીએ કે બેસવાથી આરામ મળે છે છતાં ઘણાક લોકો પોતાના ગાત્રો શીથીલ કરી શકતા નથી તેથી બેસવા છતાં પણ તેમને જોઈએ તેવો આરામ મળતો નથી અને પોતે થાકી ગયેલા છે એમ તેમને લાગ્યા કરે છે. ગાત્ર શીથીલ કરનાર સખસ ૧૦ મીનીટમાં જેટલો આરામ મેળવી શકે છે તેટલોજ આરામ મેળવવાને, ગાત્ર તંગસ્થિતીમાં રાખનાર સખસને એક કલાક લાગે છે. ગાત્ર શીથીલ કરવાનું કામ કેટલાકને એમને એમ આવડે છે ત્યારે કેટલાકને તે શીખી તે પ્રમાણે કરવાને કેટલોક વખત લાગે છે થોડા વખતમાં વધારે આરામ મળે તે શીખવાનું દરેક જણને અગત્યનું છે. તેટલા માટે આ રીત દરેક સખસે પોતાના ઉપર અજમાવવી જોઈએ. આ રીત જાણવાથી અને તે પ્રમાણે પોતે વર્તવાથી પોતાને ઘણો દ્રાયદો થાય છે. ઘણા માણસો કામ કરવાથી થા-

ક્રી લોય થઈ ગયાની જુમો મારે છે તેમજ કેટલાકો વધારે કામ કરવાથી પોતાને રોગ થવાનું જાહેર કરે છે કારણ કે પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાની રીતથી તેઓ તદ્દન અજ્ઞાન હોય છે તેથી તેઓ આવી જુમો મારે છે. આકર્ષણ વિધાના પ્રયોગો કરવા માટે આ એટલું બધું જરૂરનું નથી.

ક્રીયા કરવાની રીત:—જે વિધેયના ઉપર આ રીત અજમાવવાની હોય તેને તેના જમણા હાથની પેહેલી આંગળીને ફક્ત ટેકા રૂપે ગણી તે આંગળી ઉપર તેના ડાબાં હાથનું પૂરેપૂરું વજન મુકવા તેને સમજાવવું. તેમ કરે એટલે તેને તે પ્રમાણે ક્યું છે કે કેમ તે બાબત તેને પૂછી તમારે તેને સમજાવવું કે જોવા હું ત્રણ વાર ગણી રહું કે તરતજ તે વિધેયે તેની આંગળી (યાને ડાબા હાથ નીચેનો ટેકો) પાછી ખેંચી લેવી. પછી તેને તૈયાર રહેવાનું જણાવી “ એક બે ત્રણ એમ બોલવું” અને જોવા છોડો શબ્દ તમો બોલી રહો કે તરતજ તેણે તે આંગળી પાછી ખેંચી લેવી. હવે જો વિધેયે તમારા કલા પ્રમાણે ક્યું હશે યાને તેના હાથના ગાત્ર શીથીલ કર્યા હશે તેમ હાથનું પૂરેપૂરું વજન આંગળી ઉપર મુક્યું હશે તો જરૂર આંગળી નીચેથી ખસેડી લેતાંની સાથે તેના હાથ નીચે તેના બોળામાં જરૂર પડશે તમો શારી રીતે સમજો છો તેમ તમોએ જોયું હશે કે જો તમારા હાથની આંગળી ઉપર કોઈ ચોપડી મુકી હોય યાને તે ચોપડીનું પૂરેપૂરું વજન તે આંગળી ઉપર હોય અને તમો પછી તે ચોપડી નીચેથી તમારી આંગળી ખસેડી દ્યો તો તે ચોપડી તરતજ નીચે જમીન ઉપર પડશે. તેજ નીચમ પ્રમાણે તે માણસે જો તેની ઉપર બતાવેલી આંગળી ઉપર તેના ડાબા હાથનું પૂરેપૂરું વજન મુક્યું હશે તેમજ પોતાના તે (ડાબા) હાથના ગાત્રને ચોપડીના જેવી શીથીલ સ્થિતિમાં આણ્યા હશે યાને હાથને જડવત્ બનાવ્યો હશે, તો જરૂર તેની નીચેનો ટેકો દુર થતાં તે બોળામાં પડી જશે; પરંતુ જો તે પ્રમાણે ન બને તો તમારે સમજવું કે વિધેય તમારી સુચના પ્રમાણે વર્ત્યો નથી. ઘણા મનુષ્યના સમુહમાં આ રીત અજમાવી જોતાં ઘણાના હાથ, ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર નહીં વર્તવાથી નીચે પડવાને બદલે હવામાં અધર રહે છે.

ન્યારે આ પ્રમાણે હાથ હવામાં અધર રહે ત્યારે તેને ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયત્ન કરવા કહેવું. કદાચ બીજી વખતે યત્ન કરતાં તેને

હાથ જે તે ઉપરની સુચના પ્રમાણે બરાબર વર્ત્યો હશે તો જરૂર નીચે ખોળામાં તે પડશે. પરંતુ હાથ નીચે નાંખી દેવાને માટે તેનાં ઉપર જોર કરવું નહીં તેમજ તેને ધક્કા મારવો ન જોઈએ પણ કુદરતી રીતે જેમ ચોપડી નીચે પડી જાય છે તે પ્રમાણે તે હાથ પડી જવો જોઈએ. હાથના ગાત્રને શીથીલ કરવું એટલે તે હાથ જાણે મડદાલ નિર્જીવ જડવત છે તેવો કરી નાખવો. જે સખસોને પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરતાં આવડતાં ન હોય તેમજ ધીમી ધીમે ટેવ પાડી શોખવું જોઈએ કારણ કે જરૂર પ્રસંગે ગાત્રને શીથીલ કરવાથી તંદુરસ્તીને લાભ થાય છે.

જે સખસો ચીડીયા સ્વભાવ વાળા અને જલદીથી ઉસ્કેરાઈ જનારા (nervous) હોય છે તેઓ પોતાના મનમાં શાંતી નહીં રાખવાથી પૂર્ણ આસાથેશ મેળવી શકતાં નથી અને તેથી તેઓનું તન તથા મન સારી હાલતમાં રહી શકતું નથી. તેવા લોકોએ ખાસ કરીને પોતાના ગાત્ર શીથીલ કરવાનું શીખવું જોઈએ.

હીપનોસ્કોપ યાને લોહ ચુંબકની વીંટી કેટલાક વિધેયને પેહેરાવવામાં આવે છે. જે તેને ખજવાળ જેવું થાય અગર આમડીમાં કંઈ લાગણી યાને વળવળાટ થાય તો તે લાયક પાત્ર છે, નહીં તો તે નથી એમ સમજવું. પ્રખ્યાત ત્રિધાયકો આ રીતની સત્યતા બાબત શકે ધરાવે છે.

પાછળ એચવાની રીત.

(અ) જ્યાં સુધી ઉપર બતાવેલી પેહેલી રીતનો બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે ઉપયોગ કરી શકો નહીં ત્યાં સુધી અને તો આ રીત અજમાવસારી નથી. આમાં જે નીયમ બતાવ્યો છે તે પ્રમાણે નહીં વર્તો તો તમારી ધારેલી ઉમેદ પાર પડશે નહીં અને “ ઉતાવળા સો બાવરા એ કહેવત પ્રમાણે તમેને પાછળથી પસ્તાવું ” પડશે માટે નીચેના ઉપર બરાબર ધ્યાન રાખી તે પ્રમાણે વર્તવા ચત્ન કરવો જોઈએ; પેહેલી રીતના પ્રયોગમાં બતાવ્યા પ્રમાણે “ ત્રણ ” શબ્દનો ઉચ્ચાર થતાંની સાથે જે સખસનો હાથ નીચે ખોળા ઉપર પડી ગયો હોય તે સખસને લાયક ત્રિધેય ગણી તેના ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવી જોઈએ અને જેનો હાથ હવામાં અદ્ધર રહી ગયો હોય તે આ રીત માટે નાલાયક છે એમ ગણવું જોઈએ.

આ પ્રમાણે વિધેયને પસંદ કર્યા પછી તેને સીધા ઉભા રાખી તેના બંને પગની ઝોડીઓ ભેગી કરાવી માથું સીધું રાખવા અને તેના બંને હાથ તેની બંને બાજુએ સીધા રાખવા કહેવું, પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેના ગાત્ર સીધીલ કરવાને તેને જણાવવું. આ પ્રમાણે તે વર્ત્યો છે કે નહીં તેની કસોટી ખાતર તેના ખભા ઉપર વિધાયકે પોતાનો હાથ નાંખી બહુજ આસ્તેથી તેને પોતાની તરફ ખેંચવો. અને જો તેમ કરતાં તે તમારી તરફ ખેંચાતો માલુમ પડે તો તમારી સુચના પ્રમાણે ખરાબર ચાલ્યો છે એમ સમજવું પણ જો તેથી ઉલટું પરીણામ આવે એટલે તે પાછળ ખેંચાતો માલુમ પડે નહીં તો તે તમારી સુચનાઓ પ્રમાણે વર્ત્યો નથી એમ સમજી તેને ફરીથી સુચનાઓ આપી ઉપર પ્રમાણે વર્તવા કહેવું અને પછી તેને સમજાવવું કે તારે તારા ઉપર જે અસર થતી હોય તે થવા દેવી એટલે જો તેને પાછળ પડી જવાનું વલણ થતું હોય તો તેમ થવા દેવાનું તેને સમજાવવું. પડી જવાની ટોઈ પણ જાતની મનમાં બીતી હોય તે દુર કરવાનું તેને કહેવું.

પછી તેના માથાના પછવાડેના ભાગ ઉપર મગજના છેડે (એટલે ગરદનથી ૩-૪ આંગળ ઉંચે) તમારા જમણા હાથની હથેળી મુકી તે ઉપર વિધેયને તેનું માથું ટેકવવાને કહી તમારો ડાબો હાથ તેના કપાળ ઉપર મુકી, ધીમેથી તમારા જમણા હાથ ઉપર તેનું માથું ખસેડો; પછી વિધેયને “ પાછળ પડી જઈ છું ” એવો વિચાર કરવાને અગર “ પાછળ ખેંચાઈ પડી જઈ છું—પાછળ ખેંચાઈ પડી જઈ છું ” એમ મનમાં મોલવાને કહો. આશરે ૫૦—૬૦ સેકન્ડ સુધી તમારા હાથ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખી મુકો. પછી આસ્તેથી પણ ચોક્કસ અને સરળ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલો “ જ્યારે હું મારો હાથ તમારા ઉપરથી પાછળ લેઉં એટલે તમે ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચાશો. પછી તમારો ડાબો હાથ તેના કાન ઉપરના માથાની બાજુએથી પાછળ ખેંચી લ્યો, પછી તમારો જમણો હાથ એટલો ધીમે ધીમે ખેંચી લેવો કે તેની ગતી બાજ્યેજ માલુમ પડી શકે, પરંતુ તમારો જમણો હાથ પાછો ખેંચી લેવા માટે તે વખતે વિધેય સાંભળે તે પ્રમાણે નીચેના શબ્દો કહેતા જવા—“ તમે પાછળ ખેંચાઓ છો ” “ તમે પાછળ ખેંચાઓ છો ”—તમે પાછળ પડો છો. વિધેય પાછળ પડવા માટે અને તે નમી જાય એટલે તે પડી જાય તે પહેલાં તેને પકડી લેવાને સાવચેત રહેવું જોઈએ. ઉપર પ્રમાણે

કર્થી છતાં તે પાછળ પડે નહીં તો ફરીથી તેના ઉપર અજમાયેશ કરવો.

આ રીત અજમાવતાં ઘણાક વિધાયકો પોતાનો જમણો હાથ ધણેજ જલદીથી પાછો ખેંચી લે છે અને તેથી અસર એકદમ ઓછી થાય છે, માટે તેમ નહીં કરતાં હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચવાને સંભાળ રાખવી જોઈએ અને હાથ જેમ જેમ ધીમે પાછળ ખેંચવામાં આવે તેમ તેમ વિધેય ઉપર વધારે અસર થવાનો સંભવ છે. તમારી બોલવાની ઢબ અને અવાજ ઉપર પણ તમારી રહેઠમંદીનો એક આધાર છે માટે ઘાંટો પાડીને નહીં પણ ચોક્કસ અને સરળ અવાજે વિધાયકે ઉપરના શબ્દો બોલવા જોઈએ.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું કે પેહેલી રીતમાં ખરાબર ફાવ્યા શીવાય આ બીજી રીત અજમાવવી સારી નથી, છતાં કેટલાક કેસોમાં પેહેલી રીતથી જે વિધેયોના ઉપર અસર થતી નથી તે વિધેયો ઉપર આ બીજી રીતની અસર થાય છે. બધા કેસોમાં આમ બનતું નથી પણ કેટલાક કેસોમાં અસર થાય છે માટે તેવા વિધેયો ઉપર આ બીજી રીત અજમાવવાથી કંઈ હરકત થતી નથી, માટે વિધાયકને જે અજમાવવી ઠીક લાગે તો તેણે અજમાવી જોવી. પણ દરેક કેસમાં તે પ્રમાણે સમજવું નહીં.

આ પ્રયોગ હીપનોટીઝમનો નથી પરંતુ હીપનોટીઝમ માટે વિધેય લાયક છે કે કેમ તે શોધી કાઢવા માટેનો છે.

(બ) ઉપરની રીત શીવાય વિધેયને પાછળ ખેંચવાની બીજી રીતો છે. તેમાંની એક રીત એવી છે કે વિધેયની બંને ત્યાં સુધી ખુશી અને વિશ્વાસ મેળવ્યા પછી તેને તમારી સનમુખ ઉભા રહેવાનું કહી તેની આંખો મીચી દેવાને, બંને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને, અને તેના બંને હાથ તેની બંને આંગુલ્યે મુડદાલ સ્થિતીમાં (ઢીલા) લટકતા રાખવાને કહેવું; પછી પોતે પાછળ પડી જતો હોય ત્યારે પોતાને કેમ લાગે તે બાબતનો વિચાર કરવા કહેવું પણ તેજ વખતે તેને જણાવવું જોઈએ કે તેને પાછળ પડી જવાનો યત્ન કરવો નહીં, પરંતુ જે પડી જવાનું વલણ થાય તો તે રોકવા તેણે પ્રયત્ન કરવો નહીં. પડી જવાથી તેને હરકત થશે નહીં તે બાબત તેને સમજાવવી અને તેને કહેવું કે હું અહીં ઉભો છું તે તને નીચે પડી જવા નહીં દઉં

અને નીચે પડી જતાં પેહેલાં તને પકડી લેઈશ કંઈક કે તેમ કહેવાથી તેના મનનો ભય દૂર થશે.

ન્યારે તમારું કહેવું તે બરાબર સમજ્યો છે એવી તમારી ખાત્રી થાય કે તરતજ તમારે તેની પાછળ જઈ તેની પીઠ આગળ ઉભા રહેવું અને પછી તમારા બંને હાથથી તેના કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા શરૂ કરી બંને બાજુ તરફ તમારા હાથ ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચતા જવા આ પ્રમાણે ધીમે ધીમે ટકોરા મારવાનું કામ કેટલાક વખત સુધી કરવું અને તે પ્રમાણે કરતી વખતે તમારે તે વિધેયને ધીમેથી પણ એક સરખા અવાજમાં નીચે મુજબ કહેતા જવું “હવે તમે પાછળ પડતા હોય તેમ લાગે છે—” “ પાછળ ખેંચાતા હો તેમ તમને માલુમ પડે છે—” પાછળ-પાછળ પડો છે. તેજ વખતે કપાળ ઉપરના ટકોરા મારતાં મારતાં માથા ઉપર થઈ પછવાડે લેઈ છેક ગરદન ઉપર પોલો ભાગ છે ત્યાં સુધી મારતા જવું. પછી તે જગ્યાએ જરાક દબાવી તમારી આંગળી ત્યાં આગળથી ધીમે ધીમે પાછી ખેંચી લેવી અને તે ધીમે ધીમે નીચે વલણ કરતી તમારી તરફ ખેંચતા જવી.

આટલું કરશો તેટલામાં ઘણાક કેસોમાં વિધેયોમાં પાછળ પડી જવાનું વલણ થએલું જોશે. કેટલાક એકદમ પડી જતાં, કેટલાક પાછળ નમી પડી જતાં રોકાણ કરતાં અને દ્રક્ત થોડા કેસોમાં અસર નહીં થ એલી માલુમ પડશે.

જો પ્રયોગમાં બરાબર ધાર્યા પ્રમાણે અસર થએલી માલુમ ન પડે તો તે બાબત ફરીથી ચત્ન કરવો અને વધારે વાર અજમાયેશ કર્યાથી ઘણાક વિધેયોને તમે જરૂર પાછળ ખેંચી શકશો.

કેટલીક વખતે આ પ્રયોગમાં વિધેય પાછળ ખેંચાતો હોય તે વખતે તેની આંખો મીંચાઈ જઈ તે ઉંઘતો હોય તેમ માલુમ પડે છે તેથી ન્યારે તે આવી સ્થિતિમાં માલુમ પડે ત્યારે તમારે હીંમત રાખી તમારા બંને હાથ ભેગા અધાળી તાળી પાડવી અને તમે હુકમ કરતા હો તેવી રીતે તેને જાગૃત થવાને કહેવું. પણ આવા કેસો ઘણા થોડા અને છે.

(ક) વીજળીક દડાની (Hypnotic ball નાદુઈ દડો) મદદથી ઉપરનો પ્રયોગ કરવાની રીત.

- (૧) વિધેયને સીદ્ધા ટટાર ઉભા રહેવાને કહેવું.
- (૨) બંને પગની ઝોડીઓ ભેગી રાખવાને અને બંને હાથ બાજુ પર શિથીલ સ્થિતીમાં લટકતા રાખવાને કહેવું.
- (૩) પછી ઉંચે છત (ceiling) તરફ જોવાને કહેવું.
- (૪) પછી આંખો બંધ કરવાને કહેવું.
- (૫) પછી જમણા હાથમાં વીજળીક દડો પકડી તેને ગરદનના ઉપલા ભાગ ઉપર માથાની પછવાડે મગજના મુળ આગળ સજ્જડ પકડી રાખવો-મુકવો.

આ રીતે કર્યા પછી આગળ વધી તમારો ડાહ્યો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી મજબુતથી તેના માથાને તે દડા ઉપર નમાવો એવી રીતે કે તેનું માથું તે દડા ઉપર ટેકો રાખી શકે.

પછી જો તે વિધેય તમારા કહેવા મુજબ વર્તેતો નહીં હશે અને પોતાનું સંકલ્પ બળ સામું વાપરતો હશે તો તેની ગરદન અડધ રહેશે અને તેનું માથું પાછળ નમાવવું મુશ્કેલ પડશે. અને જો આમ કરતો માલુમ પડે તો તેને તેના ગાત્ર શિથીલ કરવાને અને તેનું માથું દડા ઉપર બરાબર અટકેલવાને કહેવું. પછી તે પડી નહિં જાય તે બાબતની સંભાળ રાખીશ એમ કહી તેના મનની ભીતી દુર કરવી.

આ પ્રમાણે કર્યા પછી તમારા ડાહ્યા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણાની બાજુ પર માર્જન કરવા માંડો. તે માર્જનથી જાણે તમે તેને તમારી તરફ ખેંચતા હો તેવી રીતે તે માર્જન કરવા, પણ મગજના મુળ ઉપર તે દડાથી હમેંશા દબાણ રાખતા રહેવું. આ પ્રમાણે તમે કરતા હો ત્યારે એકસ એક સરખા સરળ અવાજમાં તમારે તેને નીચે મુજબ કહેતા-બોલતા જવું. હવે-જ્યારે-હું-દડો-ખસેડું-ત્યારે-તમે-ધીમે-ધીમે-પાછળ-પડતા-જશો;-પાછળ-પડવાનો મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો; પાછળ-પડવાનો-મનમાં-ખ્યાલ-રાખો-હું-દડો-ખસેડી-લેઉં-અને-તમે-પાછળ-પડી-જશો.

જેવા “ પડી જશો ” એ શબ્દો છેલા બોલો તે વખતે તે દડો જરાક ધીમેથી મગજના મુળ આગળથી તમારી તરફ ખસેડવો શરૂ કરો અને તેજ વખતે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા ડાહ્યા હાથથી તેના માથા ઉપર થઈ લમણા તરફ જાય તેવી રીતનો એક વધારે માર્જન (pass)

કરો કારણકે તેમ કરવાથી વિધેયને પાછળ ખેંચવામાં તમને મદદ મળશે.

“ પડી જશો ” એવો છેલ્લો શબ્દ બોલો ત્યાં સુધી તે દડાને તેના માથા સાથે દબાવતા રહો અને તે છેલ્લો શબ્દ બોલાઈ રહે ત્યાં સુધી તે દડાને તે જગ્યાએથી જરાક પણ ખસેડવો નહીં.

શરૂઆતના અભ્યાસીઓ ઘણીક વખતે દડાનું દબાણ ઓછું કરી નાંખે છે અને કેટલાકો છેલા શબ્દો બોલાઈ રહ્યા પેહેલાં અને સુચના આપતા હોય તે દરમિયાનમાં દડાને તેની જગ્યાએથી ખસેડી લે છે તે તેમની મોટી ભુલ છે-તેમ કરવું ન જોઈએ; કેટલાક વિધેયને દડો પાછળ ખસેડતા પેહેલાં જરાક ધીમેથી ધક્કો આપવો પડે છે અને તેથી તેનું સમતોલપણ ખસી જાય છે અને મુશ્કેલ વિધેયો પણ ઉપરની સુચનાને શરણ થઈ જાય છે. દરેક કેસમાં આમ કરવાની જરૂર નથી.

જ્યારે તમે વિધેયને પકડો ત્યારે તેને જરા આંચકો લાગે તેટલે સુધી પાછળ પડવા દેવો કારણકે તેમ કરવાથી તે ઉશ્કેરાશે અને તેથી ખીજા પ્રયોગોની તેના ઉપર બહુ જલદીથી અસર થશે.

જ્યારે તમે દડો ખસેડી પાછળ ખેંચો તે વખતે જમ લોહ ચુંબક એક લોહાના કડકાને પાછળ ખેંચે છે તેવી રીતે ધીમે ધીમે તે દડાને તમારી તરફ ખેંચવો જોઈએ.

દડો પાછળ લેતી વખતે તમારો જમણો પગ આગળ રાખી વિધેય પડવા જાય તેવો તેને પકડી લેવાને તમારે તૈયાર રહેવું જોઈએ. તેમજ દડો પાછળ ખેંચતા હો તે વખતે તમારે “ હવે-તમે-પડો છો-તમે-જરૂર-પડી-જશો ” એમ બોલતા રહેવું જોઈએ.

પેહેલે પ્રયત્નને જો તે પાછળ ખેંચાઈ પડ્યા જેવો ન થાય તો તરત તમારે તેજ સ્થિતિમાં ઉભા રહી, જલદી ચપળતાથી તે દડાને અસલ જે જગ્યાએ રાખ્યો હતો (મગજના મુગ આગળ) તેની લગભગ એક ઇંચ સુધીમાં લેઈ જવો અને પછી તે દડાને અસલની માફક ધીમે ધીમે પાછળ ખેંચતા જવું. તેમ છતાં પણ વિધેય તેમને તેમ રહે તો ફરી વધારે એકવાર પ્રયત્ન કરો, અને જો તેમ કર્યા છતાં તેના ઉપર અસર થાય નહીં તો આખો પ્રયોગ નવેસરથી કરો અંગર ખીજા કોઈજ વખત તેના ઉપર કરવાનું કહી તેને રજા આપો.

ત્રીજો શારીરીક પ્રયોગ—વિધેયને આગળ ખેંચવાનો.

(અ) ઉપર બતાવેલી બીજી રીતોથી જે વિધેયના ઉપર જલદીથી અસર થઈ હોય એટલે જે વિધેય જલદીથી પાછળ ખેંચાતો માલુમ પડ્યો હોય તેને આગળ ખેંચવાના પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો. પછી તેને તમારી સનમુખ ટટાર ઉભો રાખી ઉપરની બીજી રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે તેના હાથ, પગ, માથું વીગેરે રખાવી તેના ગાત્ર શીથીલા કરવાને કહેવું, પછી તે વિધેયના ખંને લમણા ઉપર તમારી આંગળીઓનો અડધો ભાગ આશરે ૧૫-૨૦ સેકન્ડ-૫૦ સુધી મુકા અને તેને તમારી આંખો સામું સીધા જોવાનું કહેા, અને તે તમારી આંખો સામું જુએ તે વખતે તમે તેની એ આંખોની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર સ્થિર અને દૃઢ દૃષ્ટી રાખી એકાદસે જુઓ. ઉપર પ્રમાણે બરાબર વર્ત્યા પછી તે વિધેયને ધીમે પણ ચોકસ અને સ્પષ્ટ અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવા માંડો—“ હું--મારા-હાથ-આગળ-ખેંચતો-જઉં-તેમ-તેમ-તમે-આગળ ખેંચાતા આવશે. પછી તે વિધેય ઉપરથી તમારા હાથની આંગળીઓ ધીમેધીમે તમારી તરફ ખેંચવા માંડો અને જેવા તમે ખેંચતા જાઓ [ખસેડતા જાઓ] તે વખતે તેને ચોકસ અવાજમાં કહેતા જાઓ કે” તમે આગળ-ખેંચાતા-આવો છો-આગળ-ખેંચાતા-આવો છો એ પ્રમાણે ત્રણવાર વાર કહેવું પછી છેલ્લે તમે-આગળ-પડી જાઓ છો એમ કહેવું.

જ્યારે વિધેય આગળ ખેંચાઈ પડી જવા જેવો થાય તે વખતે સંભાળથી તેને પકડી લેવો જોઈએ. કારણકે તે પડી જાય તો તેને ધ્રુજ થાય અને બીજો કોઈ સખસ વિધેય થવાને આગળ આવશે નહીં. પેહેલી અજમાયેશમાં જે તમે નિષ્ફળ જાઓ તો તેથી તમે નાસીપાસ થતા નહીં. પણ ધીરજ અને ખંતથી બીજીવાર તેના ઉપર ચત્ન કરો કારણકે ધીરજ અને ખંત શીવાય કામ પાર પાડી શકાતું નથી.

વિધેય સામું સંકલ્પ બળ વાપરતો હોયતો તેને તેમ નહીં કરવાને સમજવું.

(બ) બીજો પ્રયોગ શ્વેતદંડીથી કરી રહ્યા પછી આ પ્રયોગને માટે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરી, પગ લેગા રાખી તમારી બરાબર સામે ઉભો રાખી તેની આંખો ઉઘાડવાનું કહી તમારી આંખો સામું બરાબર સીધું જોવાને અગર તેની આંખ આગળ થોડે છેટે એક નાના ચળકતો

પદાર્થ રાખી તે પદાર્થ ઉપર એકીટસે તેને જોવાને કહેવું. પછી થોડી મીનીટ સુધી તેની આંખો સામું એકીટસે જોઈ રહી ધીમે ધીમે તમો પાછો પગે પાછળ ખસતા જાઓ. અગર જે પદાર્થની સામું તેને જોવાને કહ્યું. હોય તે પદાર્થ તમારી તરફ ધીમે ધીમે પાછા ખેંચતા જાઓ, તમો તે પ્રમાણે ખેંચતા જતા હો અને વિધેયનું આગળ પાડવાનું વલણ તમોને માલુમ ન પડે તો ત્યાંથી અટકી ફરીથી શરૂથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવા માડો. પરંતુ કોઈપણ વખતે જલદીથી તમારે પોતાને પાછળ હટવું નહીં અગર પદાર્થ હોયતો તેને જલદીથી પાછળ હઠાવવો નહીં.

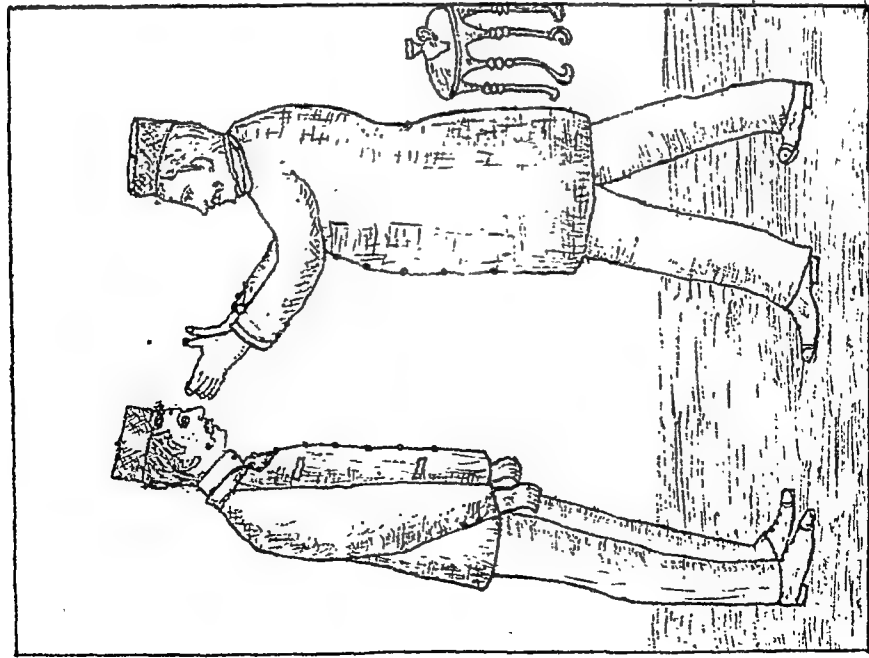
જો સંભાળથી આ પ્રયોગ કરશો તો ઘણાક વિધેયો આગળ ખેંચાઈ પડી જવા જેવાં થઈ જશે. આ પ્રયોગમાં વિધેય ઉઘી જવાનો સંભવ નથી પણ કદાચ ઉઘી ગયેલો માલુમ પડે તો ખીન્ન પ્રયોગમાં જગાડવાની જે રીત અતાવી છે તે રીતનો અજમાયેશ કરવાથી તે જાગૃત થશે.

(ક) ખીન્ન પ્રયોગમાં ખતાવ્યા પ્રમાણે વિધેયને સીધા ટટાર ઉભા રહેવાને તથા તેના ખંને પગની એડીએ ભેગી રાખી ખંને હાથ ખાળુ ઉપર લટકતા રાખવાને કહો. આમ તે કરી રહે એટલે વીજળીક દડાને તમારા હાથમાં પકડી વિધેયની આંખોના મધ્યખીંદુથી આશરે ૪-૫ ઈંચને છેટે ધરી તે દડાની અંદરની સળીની ટોચ ઉપર ધારીને જોઈ રહેવાનું કહો.

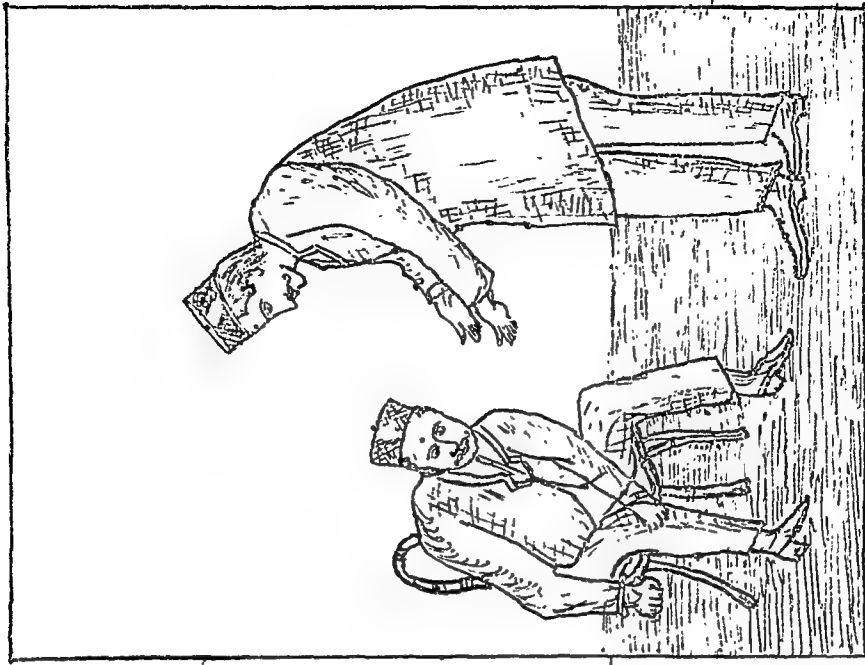
પછી તે દડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવવા માડો (પરંતુ તેમ ગોળ ફેરવવાથી અડધા રૂપીયાના ઘેરાવા કરતાં વધારે કુંડાળું થવું ન જોઈએ તેની સંભાળ રાખવી.)

દડાને ગોળાકાર ગતીમાં ફેરવતા હો તે વખતે વિધેયને નીચેની સુચનાઓ આપવા માંડવી. “જ્યારે-હું-આ-દડો-મારી-તરફ-ખેંચીશ-ત્યારે-જરૂર-તમો-તે-દડાની-તરફ-ખેંચાશો-પડી-જવાનો-વિચાર-રાખો-આગળ-પડવાનો-વિચાર-રાખો-આગળ-પડી-જવાનો-વિચાર-રાખો-અને-હવે-તમો-જરૂર-પડી-જશો. (હવે શબ્દ ભાર દેખને કહેવો.)

“ પડી જશો ” એવા છેલ્લા શબ્દો તમો ખોલી રહો કે તરતજ તે દડાને ફેરવતો અંધ કરી, તમારે જેમ અને તેમ ધીમે ધીમે અને સફાઈથી પાછળ હટવું. પાછળ હટતી વખતે તમારું મુખ વિધેયના મુખ તરફ રાખવાની બરાબર સંભાળ રાખવી.



આગળ ખેંચવાની રીત. પાનું ૪૩



બુરશી ઉપર ચોટાડવાની રીત. પાનું ૫૪

અર્થાત તમારે એકલા દડાને પાછળ ખેંચવાનો નથી પણ તે દડાની સાથે તમારા આખા શરીરને ધીમે ધીમે પાછળ હટાવવાનું છે, શક્ત તમારા હાથ અને દડાને જો વિધેય પાછળ હટતા દેખશે અને તમારા શરીરને પાછળ હટતું દેખશે નહીં. તો તે વિધેયના ઉપર થએલી અસર તુટી જવાનો સંભવ છે માટે ધીમે ધીમે તમારું શરીર પણ પાછળ હટવું જોઈએ.

પ્રયોગ શરૂ કરતી વખતે તમારો જમણો પગ ખરાબર આગળ રાખવો જોઈએ કે જેથી તમારા પગની જગ્યા બદલ્યા શીવાય તમારું માથું ખભા અને કેડ ઉપરના શરીરનો બધો ભાગ વિધેય તરફથી ધીમે ધીમે સેહેલાઈથી પાછળ હટાવી શકાય.

દરેક વખતે કેમ વર્તવું તે બાબતમાં તમારે તમારી યુદ્ધિ વાપરવી જોઈએ. કદાચ વિધેયની સામે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે દડાને ધરતાની થોડીજ વારમાં તે વિધેય દડા તરફ ખેંચાવા માંડે તો તે પ્રમાણે તમારે વર્તવું જોઈએ. ઘણીક વખતે કંઈપણ શબ્દ બોલ્યા શિવાય આગળ અને પાછળ હટવાની વિધેય ઉપર અસર થઈ જાય છે.

(ઉ) (૧) વિધેયને તેના બંને પગની એડીઓ ભેગી રાખી ઉભા રહેવાનું કહેવું.

(૨) ગરદન પાછળ તેના હાથ ભેગા કરવાને કહેવું.

(૩) વિધેયથી આશરે ૩-૪ ફુટ છેટે ઉભા રહી તમારા હાથમાં નેત્રના મજ્જાતંતુ થકવવાનું યંત્ર લેઈ વિધેયની આંખોથી આશરે એકાદ હાથને છેટે રાખો.

આટલું કર્યું એટલે આગળ પ્રયોગ કરવાને તમે તૈયાર છો એમ જાણી વિધેયને તે યંત્રની ટોચ ઉપર ધારીને જોવાનું કહી નીચે મુજબ ધીમેથી અસરકારક રીતે ચોકસ અવાજમાં કહો.

હું-આગળ-પાછળ-થઉં-તે વખતે-આની-ટોચ-ઉપર-એકીટસે-જુઓ અને-તમને-આગળ-પડી-જવાનું-વલણ થશે.

પછી વિધેયની તરફ એકદમ જલદી જાઓ અને પછી ધીમેથી નીચમસર રીતે તેનાથી પાછળ હટતા જાઓ. પરંતુ તમારા હાથમાંના યંત્રની ટોચ વિધેયની આંખોની સીધી લીટીમાં રાખવાને ચુકવું નહીં. (એક પગ આગળ અને એક પગ પાછળ એમ પ્રથમથી ઉભા રહેવું.) પાછળ હટતા જાઓ તે દરેક વખતે વિધેયને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના અવાજમાં 'તમે પડવાનો-વિચાર કરો-અને-તમે-જરૂર-પડી જશો. ' એમ કહેતા જવું.

તે યંત્રની ટાંચ વિધેયના આંખથી લગભગ ૭ ઇંચ સુધી લેઇ જવી અને પછી ધીમેથી નીચમસર રીતે લગભગ બેઝેક વાર સુધી પાછળ હસતા જવું. આ પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી કરે જવું અને મોડે વેહેલે તે વિધેય આગળ બેંચાઇ પડશે. ઘણાક કેસોમાં તો વિધેય ખીજજ પ્રયત્ને આગળ બેંચાઇ પડે છે.

પ્રયોગ વખતે વિધેયને ખીલકુલ હસવા દેવો ન જોઇએ. છતાં જો તે હસવા માડેતો તે હસતો બંધ થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો બંધ રાખવો જોઇએ.

પ્રકરણ ૬ ઠું.

ચોથી રીત-હાથ ચોંટાડી દેવાની.

(અ) જ્યાં સુધી ઉપરની રીતોમાં તમો બરાબર કાળ્યા ન હો ત્યાંસુધી આ રીત અજમાવવી ન જોઇએ. જેના ઉપર ત્રીજી રીતમાં બતાવેલો પ્રયોગ બરાબર કરી શક્યા હો તેના ઉપર આ પ્રયોગ કરવો સારો છે. પછી તે વિધેયને તમારી સામે ઉભો રાખી તેને તેના એક હાથના આંગળા ખીજ હાથના આંગળામાં ભરાવી બંને હાથ ભેગા બંધ કરવાનું કહો એટલે તેના એક હાથના આંગળા ખીજ હાથની હથેળીના પાછલા ભાગ ઉપર આવે એવી રીતે બંને હાથના આંગળા ભેગા કરવાનું કહો; તે તેમ કરે એટલે તેને તે સખત રીતે ભેગા દબાવવાને કહો અને તેના બંને ભેગા કરેલા હાથ સીધા લાંબા કરવાને કહો પછી તેના હાથ, કાંડાથી તે કૂણી સુધી અગર આખા હાથ બંને સખત કાપ જેવા કરી નાંખવા કહેવું, અને તેના હાથ સર્જડ ચોંટી ગયા છે એમ તેને ધારવા અગર મનમાં નીચેના શબ્દો બોલવા કહેવું “ મારા-હાથ-ચોંટી-ગયા છે-મારાથી-છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-મારાથી છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-એમ ત્રણ વાર વાર મનમાં બોલવા કહેવું. વિધેયે આ વખતે હસવું જોઇએ નહીં તેમ આ નકામું નજીવું છે એમ તેણે મનમાં ખ્યાલ પણ આણવો ન જોઈએ. તે બાબતની વિધેયને પ્રથમથી સુચના આપી દેવી જોઈએ પણ તેણે તો પોતાના હાથ સર્જડ ચોંટી ગયા છે, ખરેખર ચોંટી ગયા છે એમ મનમાં ધારવું જોઈએ. આટલું થયા પછી વિધાયકે વિધેયના હાથ ઉપર પોતાના હાથ ચુકવા

અને તેને પોતાની આંખો સામું સીદા જોવાને કહેવું. ખીજ કોઇ પણ જગ્યાએ નહીં જોતાં પોતાની આંખ સામું સીધું જોવાની આસ સુચના વિધેયને આપી દેવી જોઇએ અને તેમ છતાં જો તે આનુષ્ઠાનુષ્ઠાએ અગર જોવાને યત્ન કરતો માલુમ પડે તો તેને પોતાની આંખો સામું બરાબર જોવાને વિધાયકે હુકમ કરવો જોઇએ, અને તેજ વખતે વિધાયકે પોતે વિધેયની બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ ઉપર ધારીને એકીટસે જોવું અને પોતાની આંખ તે જગ્યા ઉપરથી જરા પણ વાર ખસેડવી નહીં.

આમ કર્યા પછી વિધેયને ચોકસ સરળ અવાજે નીચે મુજબ કહેવું “ તમારા-હાથ તમને-સજ્જડ-ચોટી-જતા-માલુમ-પડશે; સજ્જડ-ચોટી જાય છે-વધારે-સજ્જડ-થાય-છે-અને-હવે-તમે-તેને-છુટા-પાડી-શકશો-નહીં. પછી વિધેયના હાથ ઉપરથી તમારા હાથ લેઇ લેવા કે જથી તેને પોતાના હાથ છુટા થાય છે કે નહીં તે કરી જોવાની તક મળે, પરંતુ જ્યાં સુધી વિધાયકના હાથ વિધેયના હાથ ઉપર હોય ત્યાં સુધી તેણે તેના હાથ વિધેયના હાથ ઉપર ગોળ ફેરવે જવા અને તેમ કરતી વખતે વિધેયના હાથ ધીમે ધીમે દબાવતા જવા, પણ વિધેયને હરકત કે ઈર્ષ્યા થાય તેવી રીતે સખત દબાવવા નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી બધી અસર જતી રહે છે.

પરંતુ જો વિધાયકને વિધેયના હાથ દબાવવાને બદલે તેના ઉપર માર્જન કરવાનું પસંદ લાગે તો તેણે વિધેયના હાથ ઉપર ખભાથી માંડી તે ઠેક આંગળા સુધી માર્જન કરવા પણ તે હાથ છુટા પાડી શકશે નહીં એવી સુચના આપતાં સુધી તેવી રીતે માર્જન કર્યા કરવું જોઇએ.

વિધેયના હાથ ઉપરથી પોતાના હાથ લેઈ લીધા પછી વિધેય પોતાના હાથ છુટા કરી શકશે નહીં એવી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સુચના આપે જવી કારણ કે તેમ કરવાથી તે વિધેયને તે સુચનાની અસર થાય છે.

સુચના આપતી વખતે વિધાયકે ચોકસ સરળ અવાજે સુચના આપવી જોઇએ; ઉતાવળથી બોલી જવું જોઇએ નહીં. તમારા-હાથ-ખજી-સજ્જડ-ચોટી-ગયા છે તેવી સુચના પાંચ સાત વખત આપે જવી અને તેવી રીતે બરાબર સુચના આપેથી વિધેયના હાથ સજ્જડ થઈ ગયેલા માલુમ પડશે અને તે તેનાથી છુટા થઈ શકશે નહીં.

(વ) વિધેયને સગવડ બરેલી રીતે ખુરશીમાં બેસાડી તેના બંને હાથ સીધા લાંબા કરવાનું કહી તે બંને હાથના પંજને એક બીજામાં આંગળાઓ ભેરવી બંધ કરવાનું કહ્યું. પછી તેને તમારી આંખો સામું બરાબર સીધા બેવાને કહેવું. જ્યારે તે તમારી આંખો સામું ધારીને બેતો હોય ત્યારે ધીમે રહીને તેના હાથ જરા નીચે નમાવે અને તેજ વખતે તેને કહો કે “ તારા હાથ સખત લાકડા જેવા લાગે છે, -તારા ગાત્ર વધારે અને વધારે સખત થતા જાય છે; -તારી કુંભી આગળનો સાંધો સખત થઇ ગયો છે તેથી તારાથી તે વાળી શકશે નહીં. -તારી આંગળાઓ એક બીજા સાથે સખત ચોટતી જાય છે; તારા હાથ સખત ને સખત ચોટતા જાય છે. ” આમ બોલતાં હો તે વખતે વિધેય તમારી આંખો સામું બરાબર ધારીને જુએ છે કે નહીં તેની બરાબર તપાસ રાખવી જોઈએ. જો તેનું ધ્યાન એક પળવાર પણ બીજી જગ્યાએ જતું માલુમ પડે તો તરતજ તેને બરાબર તમારી સામું ધારીને બેવાનો હુકમ કરવો અને પછી જે શબ્દો ઉપર બતાવ્યા છે તે પ્રમાણે કલા જવું. ઉપરના વાક્યો છ સાત વાર બોલવા જોઈએ.

જો તમારા બોલવાથી વિધેયના ઉપર અસર થઇ હશે તો તેની આંખો વિચિત્ર દેખાશે અને તેજ વખતે તેના હાથ સર્જડ ચોટી ગયેલા માલુમ પડશે. જ્યારે આટલી હદ સુધી વિધેય ઉપર અસર થએલી માલુમ પડે એટલે, તમારે તેને કહેવું કે “ તારા-હાથ-સર્જડ-ચોટી-ગયા-છે-સર્જડ-થયા-છે-સર્જડ-થયા-છે-તે-તારાથી-છુટા-પાડી-શકશે-નહીં.-તે-સર્જડ-ચોટી-ગયા-છે-છુટા-પાડવાની-અજમાયેશ-કરો-તમે-તે-છુટા-કરી-શકશો-નહીં.-કરો-યત્ન-કરો,-યત્ન-કરો-તો-પણ-તમે-છુટા-કરવામાં-શકી-શકશો-નહીં.”

આમ કરવાથી ઘણાક કેસોમાં હાથ છુટા કરવાનું અશક્ય થઈ પડે છે. થોડા કેસોમાં જોના હાથ થોડા ચોટ્યા હોય છે તે થોડી મેહેનતે છુટા કરી શકે છે. અને બીલકુલ અસર થઈ ન હોય તેવા ઘણાજ થોડા કેસો માલુમ પડે છે. જે વિધેયના હાથ ચોટી ગયા હોય તે વિધેયને તેની સ્થિતિમાં વધારે વાર રાખવો ન જોઈએ, પણ તમારી ખાત્રી થાય કે મેહેનત કર્યા છતાં તેના હાથ છુટા થઈ શકતા નથી એટલે એક બે તાળી પાડી તેને કહેવું કે “થઈ તૈયાર થા, તારા હાથ છુટી ગયા છે.” એમ ક-

હેશે એટલે તેના હાથ વગર મુસ્કેલીએ છુટા પાડી શકશે.

ધણે દરજ્જે વિધેય તમારા કહ્યા પ્રમાણે વર્તશે પણ કંદાય તમારા કહ્યા મુજબ છુટા કરી શકે નહીં તો તેથી તમારે નહીં ગમરાતાં તેને હુકમ બર્યા શબ્દોમાં કહેવું કે, “ચલો તમારા હાથ છુટા થઈ ગયા છે. છુટા થઈ ગયા છે. ચલો જલ્દી કરો” અને તેમ કરેથી વગર મુસ્કેલીએ તેના હાથ તે છુટા કરી શકશે.

(ક) પ્રથમ બતાવેલા ત્રણ પ્રયોગોમાં પ્રતેહમંદ થયા પછી આ પ્રયોગ કરવાને તમે તૈયાર થયા છો એવો તમોને તમારામાં વિશ્વાસ આવશે. પછી તેમાંથી ઉચિત વિધેયને ચુંટી પસંદ કરો અને તેના ઉપર અજમાયેશ કરવી શરૂ કરો. પછી તેને તેના બંને હાથ લાંબા કરી તેના પાંજા ભેગા કરી સખત રીતે બંધ કરવાનું કહો. પછી તેની આંખોથી આશરે ૪-૫ ઈંચને છેટે વીજળીક દડો દૂર રાખી તે દડાની અંદરની સળીની ટાંચ ઉપર ધારીને જોવાનું કહો. તેમ થોડીવાર તે જુએ એટલે તેને કહેવું કે તારાથી-તારા-હાથ-છુટા-થઈ-શકશે-નહીં-એમ-ધાર;-તારાથી-તે-ઉઘડશે-નહીં;-તારાથી-તે-ઉઘડશે-નહીં-એ શબ્દો વધારે વાર બોલવા ડહાપણ ભરેલા છે. દડા તરફ એકી ટસે જો અને જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારાથી તારા હાથ છુટા થઈ શકશે નહીં, ચલ તૈયાર થા, ૧-૨-૩. તારાથી છુટા થઈ શકશે નહીં-ચત્તકર-ચત્તકર-તારાથી છુટા થઈ શકશે નહીં. પ્રકત થોડી પળ સુધીજ તેને તેમ ચત્ત કરવા દેવો અને પછી તરતજ તે દડાને ખસેડી લેવો અને તેને એકદમ ઉપર જણાવેલી રીત પ્રમાણે હાથ છુટા કરવાની રીત અજમાવી તેના હાથ છુટા કરવા.

હાથ છુટા કરવાની સામાન્ય રીત:-વિધેય જ્યારે પોતાના હાથ છુટા કરવાને મથન કરે છતાં તે છુટા થઈ શકે નહીં ત્યારે વિધાયકે અવાજ થાય તેવી રીતે એકદમ જલ્દીથી તાળી વગાડવી અને તે જ વખતે એકસ અવાજમાં તેને કહેવું કે “ ચલ-તૈયાર થા-તારા હાથ છુટા થતા જાય છે. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચાર વખત કહેવું અને તે કહેતી વખતે તેના હાથ ભેગા દાખતા જવું અને તેમ કરવાથી તેના ઉપર થ-એલી અસર દુર થઈ તેના હાથ છુટા થઈ શકશે.

આમ કર્યા છતાં પણ જો વિધેયના હાથ જલદીથી છુટા થાય નહીં
તો વિધાયકે વિધેયના બંને હાથ પોતાના પંજમાં લેઈ સેહેજ વધારે
જોરથી દબાવવા અને કહેવું કે “ બસ સંજુર કર-છુટા કરવા મથન
કરીશ નહીં અને તે પ્રમાણે તે વર્તે એટલે તેને કહેવું કે જ્યારે
હું એક બે ત્રણ એમ ત્રણ ગણી રહીશ કે તરતજ તારા હાથ છુટા થઈ
જશે. પછી વિધાયકે “ એક-બે-ત્રણ ” એમ ગણવા અને જોવો “ ત્ર-
ણ ” શબ્દ બોલો કે તરતજ મોટો અવાજ થાય તેવી રીતે પોતાના
હાથથી વિધાયકે તાબોટા પાડવો અને તે વખતે વિધેયને કહેવું કે “ તારા
હાથ જુદા કર, છુટા થઈ ગયા છે-જલદી કર. ” આમ કરવાથી હાથ
છુટા થઈ જશે,

પાંચમી રીત-શરીરમાં અસર થતી જોવી.

જે સખસ વિધેય થવા આવે તે લાયક છે કે નહીં તેની કસોટી
ખાતર તેના જમણા હાથ જમીન કે ટેબલ ઉપર ચત્તો સુકાવી વિધાયકે
તે ઉપર ૫—૧૦ મીનીટ સુધી માર્શન કરવું. તેવામાં વિધેયના હાથમાં
જરી ગરમી કે શીતળતા થવા માંડે અગર તેના હાથમાં કંઈ ઝણઝણી
કે ચળ આવતી માલુમ પડે તો તે સખસ વિધેય થવાને યોગ્ય છે
એમ ગણવું.

કેટલીક અગત્યની છુટના:—

ઉપરની ચોથી રીત ક્રેટેલમંદી સાથે કર્યા પછી અને ઘણાક વિ-
ધેયોના હાથ એટલી વખતે સંજુડ ચોટાડી દેવામાં કુશળ થયા પછી બીજો
કોઈ પ્રયોગ કરવો હોય ત્યારે આ પુસ્તકમાં બતાવેલી પેહેલી રીતનો
અજમાયશ વિધેય ઉપર કરવાની જરૂર નથી; પણ બીજી રીતો તેના ઉ-
પર અજમાવવી જોઈએ, પરંતુ જો ઘણા સખસો ઉપર પ્રયોગો કરવાને
વિચાર હોય તો પેહેલેથી ચોથી રીત સુધી બધી રીતો તેમના ઉપર
અજમાવવી સારી છે. પૂરો અનુભવ મેળવ્યા પછી આ બધી રીતો
તમો બહુ જલદીથી કરી શકશો. હાથ ચોટાડી દેવા વીગેરેના પ્રયોગો
તમોને બહુ એહેલ લાગશે. પરંતુ આ બધી રીતોનો પૂરેપૂરો અ-
ભ્યાસ મેળવ્યા શીવાય બીજો કોઈ નવો પ્રયોગ કરવાને આગળ પગલાં
બરવા ઉચીત નથી.

પ્રકરણ ૭ મું.

બીજા શારીરિક પ્રયોગો.

ઉપરના સામાન્ય નીચેના તમે બરાબર સમજ્યા હો. એમ ગણી બીજા શારીરિક પ્રયોગો (physical tests) નું જમ બને તેમ હંકમાં વર્ણન કરું.

લાકડી ઉપરથી કુદી શકાય નહીં-તેના પ્રયોગ.

એક ઝોરડી અગર દીવાનખાનાની વચમાં જમીન ઉપર એક લાકડી, સોટી કે આંકણી મુકી તે ઉપરથી વિધેય કુદી શકે નહીં તેવો પ્રયોગ કરવા માટે એક ઉચીત વિધેયને પસંદ કરી તેને તેના બંને પગ ભેગા કરી ઉભા રહેવાને કહો અને તેજ વખતે તેને તેના પગના અંગુઠા તે લાકડીને અડકે તેવીરીતે ઉભા રહેવાને સમજાવો. આમ કર્યા પછી તમારા જમણા હાથમાં વીજળીક દડો પકડી તેની સનમુખ તમારે ઉભા રહેવું. પછી જાણે તમે તેને તે લાકડી ઉપરથી કુદતા અટકાવતા હો તેવી રીતે તમારો જમણો પગ આગળ લાંબાવી બરાબર સામા, ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે ઉભા રહો. પછી તમારા જમણા હાથમાંનો વીજળીક દડો તે વિધેયની આંખથી લગભગ ૮-૧૦ ઇંચને છેટે રાખી તેને નીચે પ્રમાણે કહો. હવે-આ-હડા-સામું-ધારીને-જુઓ-અને-તમે-લાકડી-ઉપરથી-કુદી-શકશો-નહીં-એમ-ધારો-તમારા-પગ-સખત-કરો-બરાબર-સામું-એકી-ટસે-જુઓ-અને-જ્યારે-હું-ત્રણ-ગણી-રહું-ત્યારે-તમારા-પગ-જમીન-સાથે-ચોટી-ગથેલા-માલુમ-પડશે-લાકડી-ઉપરથી-તમે-કુદી-શકશો-નહીં. તૈયાર-થાઓ-૧-૨-૩-તમે-કુદી-શકશો નહીં.-યત્ન-કરો-તમારાથી-કુદી-શકશો-નહીં.

યત્ન કરો, તમારાથી કુદી શકાશે નહીં એટલા સખદો પાંચ છવાર મોકલવા સારા છે. થોડીક પળ મુઠી યત્ન કર્યા છતાં તેનાથી કુદાય નહીં. તરતજ તેના મોં આગળ જઈ તાળી પાડી અવાજ કરી “ચલ-તૈયાર-આ-તારા-પગ-ઉખડી ગયા છે” એમ કહેવું અને તેમ કરવાથી તેનાથી કુદી શકાશે.

પગ લાકડા જેવો સખત કરી નાંખવાની રીત.

જે પગ તમે સખત કરવા ચાહતા હો તે પગ ઉપર પોતાનું બધું વજન મુકીને ઉભા રહેવાનું અને તે વખતે તેનો (વિધેયનો) એક હાથ

તમારા હાથમાં પકડી રાખી તેને તમારી આંખો સામું બરાબર સીદા
 જોવાનું અને તેનો પગ તે વાંકો વાળી નહીં શકે એવું તેને મનમાં ધા-
 રવાનું કહેા; જે વખતે તમો ઉભા થાવ તે વખતે તેની આંખો તમારી
 આંખો તરફ જ રહે એવી તેને સૂચના આપી દેવી જોઈએ; આટલો
 વખત વિધાયકે ઘુંટણ ઉપર ખેંસવું જોઈએ, પછી વિધાયકે પોતાના
 એક હાથવતી વિધેયના પગ ઉપર માર્જન કરવા, પણ તે માર્જન ઘુંટણ
 ઉપર છ સાત ઈંચને છેટેથી શરૂ કરી ઘુંટણના નીચે છ સાત ઈંચ સુધી
 કરવા અને જે વખતે માર્જન કરવાનું શરૂ કરવામાં આવે તે વખતે
 બરાબર ચોક્કસ અવાજમાં નીચે મુજબ બોલવા શરૂ કરવું “તમારો-
 પગ-સખત-થતો-જાય-છે-મહુ-સખત થાય છે-સખત-સખત-થઈ-ગયો છે.
 અને-હવે-તમો-તે-વાળી-શકશે નહીં-ચાલવા-માંડશે-તો લંગાશે”જેવા
 છેલ્લા શબ્દો બોલી રહો કે તરતજ ઉભા થઈ જવું પણ તે વખતે તેની
 બંને આંખોની વચમાં નાકના મુળ આગળ તમારી દૃષ્ટી દરાવી રાખી તેને
 એકદમ તમારી તરફ તેને લંગાતો ચલાવવા માટે ખેંચવો અને પછી તે
 ૧૫-૨૦ ડગલાં ચાલી રહે કે તરતજ હાથ છુટા કરવાની રીતમાં જે પ્ર-
 માણે બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે તમારા બંને હાથથી તાળી પાડી (અવાજ
 કરી) “બસ-ચલ-તૈયાર-થા-જગૃત-થા-પગ-છુટા-થઈ-ગયો છે.” એમ તેને
 કહેા એટલે તેનો પગ છુટા થઈ બરાબર ચાલી શકશે.

હાથ સખત કરવાની રીત.

પગ સખત કરવામાં જે રીત બતાવી છે તેના જેવીજ હાથ સખત
 કરવાની રીત છે. વિધેયને પોતાનો એક હાથ લાંબો કરી સુધી વાળવાનું
 કહેા પછી તેને તે હાથ સખત સીદો રાખવાનું કહેા, તે તે પ્રમાણે કરે પછી
 તેની સુધી પકડી હાથની અંદરના (હથેળી જે બાજુએ હોય છે તે બાજુ
 ઉપર હાથ સખત રાખેલો હોવો જોઈએ) બાગ ઉપર થોડા માર્જન (પાસ)
 કરો અને તે કરતી વખતે નીચે મુજબ બોલવું “તમારો-હાથ-સખત-
 થતો-જાય-છે-વધારે-સખત-થતો-જાય-છે.-ધણો-સખત-હવે-થઈ- ગયો
 છે.-અને-તમો-વાળવાનશો-તો-તે-વળશે-નહીં.-અજમાયશ-કરો-અને -
 જેમ-જેમ-અજમાયસ-કરશો-તેમ-તેમ-તે-વધારે-સખત-થશે. સખત થ-
 એલો હાથ થોડી વાર રાખી પછી સખત કરેલા પગ ઉપરથી જેવી રીતે
 આ વિદ્યાની થએલી અસર દુર કરવામાં આવે છે તેવી રીતે હાથ ઉપ-
 રની થએલી અસર દુર કરવી જોઈએ.

પ્રોતાતું નામ બોલતાં બાધ કરી દેવાની રીત.

વિધેયની સનમુખ ઉભા રહી ધીમેથી તેના ગળા ઉપરનો હાથડીયો થોડી વખત દાબવો અને તે વખતે તેને કહેવું કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી ત્રણ શબ્દ બોલું તે વખતે તું તારું નામ બોલી શકીશ નહીં, એક-બે-ત્રણ. હવે તારું નામ બોલી શકાશે નહીં મથન કરીશ તો પણ બોલી શકશો નહીં. થએલી અસર દુર કરવા માટે ઉપરની રીતની અજમાયેશ કરવી.

હાથમાંથી લાકડી છોડાય નહીં.

વિધેયના હાથમાં એક લાકડી આપી તેને તમારી આંખો તરફ એકાદસે જોવાને અને લાકડી સખત પકડવાને કહેવું અને તે લાકડી તેના હાથમાંથી છુટી નહીં શકે એવું તેને મનમાં ધારવાને પણ કહેવું અને જ્યારે તમે તેને ત્રણ ગણી રહી તેને તે છોડી દેવાતું કહેશો તો પણ તે તેનાથી છુટી શકશે નહીં અને લાકડી તેના હાથમાં ચોંટી ગ-એલી તેને માલુમ પડશે અને જેમ વધારે તે બાબત અજમાયશ કરશે તેમ વધારે ચોંટી ગએલી તેને લાગશે. પછી તેને તમારે તૈયાર થવાતું કહેવું અને પછી એક બે ત્રણ એમ બોલી કહેવું કે હવે-તમારાથી તે નીચે નાંખી શકાશે નહીં અજમાયશ કરો અને જેમ વધારે અજમાયશ કરશો તેમ તે ખીલકુંલ તમારાથી છુટી શકશે નહીં. આમ થોડીવાર થયા પછી ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે તેના હાથ ઉપરથી અસર દુર કરવી.

પુરશીપર બેસી શકાય નહીં.

પેહેલાં વિધેયને ઉભો રાખી તેની પછવાડે બરાબર પુરશી ગોઠવો. પછી તેને બરાબર તમારી સામું તમારી આંખો તરફ જોવાને કહેવું અને તમારે તેની બે આંખોની વચ્ચે તેના નાકના મુળ આગળ સીધું એકાદસે જોવું. તેને તેના પગ સીધા સખત લાકડા જેવા કરવાને અને તેનાથી બેસી શકાશે નહીં એમ તેને મનમાં ધારવાને કહેવું અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહો ત્યારે તેને તેના પગ સખત લાકડા જેવા થઈ ગએલા માલુમ પડશે અને તેનાથી બેસી શકાશે નહીં. અને જેમ તે બાબત વધારે અજમાયેશ કરશે તેમ તે વધારે સખત થતા જતા તેને માલુમ પડશે. પછી તેને તૈયાર થવાતું કહી એક-બે-ત્રણ એમ બોલી તેને કહેવું કે હવે તારાથી બેસી શકાશે નહીં. થોડી પળ સુધી તે અજમાયેશ કર્યા છતાં બેસી શકે નહીં એટલે તરતજ તાળી પાડી અવાજ

કરી ચત્રાવ-નગૃતયા-તારાથી હવે બેસી શકાશે-અસર દુર થઈ છે વી-
ગરે કહી તેના ઉપરની અસર દુર કરી નાંખવી.

પુરશી ઉપરથી ઉભા થઈ શકાય નહીં.

વિધેયને બરાબર તમારી સામુ આંખો તરફ જોવાનું કહો તેજ
વખતે તમે તેની આંખોની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જુઓ અને
પુરશી ઉપરથી તેનાથી ઉડી નહીં શકાય એવું તેને મનમાં ધારવાનું
કહો અને જ્યારે તમે ત્રણ ગણી રહો ત્યારે તે પુરશી સાથે સર્જીત થઈ
ગએલો તેને માલુમ પડશે અને તેનાથી ઉડી શકાશે નહીં અને જેમ
વધારે અજમાયશ કરશે તેમ તેમ ઊઠવાનું વધારે મુશ્કેલ લાગશે. પછી
તેને તૈયાર થવાનું કહી એક-બે ત્રણ એમ બોલી “હવે તારાથી ઉડી
શકાશે નહીં-હવે તારાથી ઉભા થઈ શકાશે નહીં” એમ કહેવું. થોડી પળ-
વાર આમ થયા પછી તેના ઉપરથી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીતથી
તેના ઉપરની અસર દુર કરવી.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક શુચના.

ઉપરના બધા પ્રયોગમાં વિધાયકે સીધા એકીટસે વિધેયની આંખો-
ની વચમાં તેના નાકના મુળ ઉપર જોવું જોઈએ અને તે વખતે વિધેયે
વિધાયકની આંખો તરફ સીધું એકીટસે જોવું જોઈએ. પ્રયોગ થતો હોય
તે વખતે બંને જણાએ પોતાની નજર એક બીજા તરફ ઉપર બતાવ્યા
પ્રમાણે એકીટસે રાખવી જોઈએ અને એક પળવાર પળલાંથી ખસેડવી
જોઈએ નહીં. ફક્ત જ્યારે થએલી અસર દુર કરવાની હોય ત્યારેજ પો-
તાની નજર ત્યાંથી દુર કરવી જોઈએ. જો ઉપરના પ્રયોગો બરાબર સમ-
જવામાં આવ્યા હોય તો તેવી જાતના બીજા પ્રયોગો ઘણી જલદીથી કરી
શકાય છે. જો પ્રયોગ કરવામાં ફતેહમંદ ન થવાય તો તેથી વિધાયકે હીં-
મત હારવી નહીં. તે વખતે નાસીપાસ નહીં થતાં સબ્યતાથી કહેવું કે દરેક
સખસ ઉપર પેહેલીજ અજમાયશની વખતે અસર કરવી મુશ્કેલ છે એમ
કહેવું અગર તેની જાતનું બીજું કંઈ સવડ પડતું કહેવું. લાંબા વખત-
ના અનુભવથી આ શુભ વિધાની બીજા ઉપર અસર કરવાનું પોતાની
મેજે આવડી જાય છે. તમે સારી રીતે જાણો છોકે અમુક વસ્તુ પ્રાપ્ત ક-
રવા માટે તેની પાછળ ધીરજ અને ખંતીલાપણું જાળવી રાખવું જો-
ઈએ તેવીજ રીતે આ વિધાની અસર કરવાની બાબતમાં સમજવું. હ.

મેં શાં અજમાયેશ કરતા રહેશો તો તમે ધણાકના ઉપર આ વિધાની અસર જરૂર કરી શકશો.

ખીજ શારીરીક પ્રયોગો:—આવી જાતના ખીજ ધણા ગમત કરાવનાર શારીરીક પ્રયોગો છે. પણ અહીં રક્ત તેમાંના થોડાનું જ વર્ણન કરવામાં આવ્યું છે કારણકે ઉપરની સુચના અને પ્રયોગોથી ખીજ તેવા પ્રયોગો કેવી રીતે ઉપજવી કાઢાડવા તે તમે ખરાબર રીતે સમજી શક્યા હશો. ખીજ એવા પ્રયોગોમાં એવીજ જાતની સુચનાઓ (suggestions) આપવામાં આવે છે. ઉપરના સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે નીચેના પ્રયોગો કરી શકાય છે.

નાક ઉપર આંગળી ચોટાડી દેવી—ત્યાંથી ઉપાડાય નહીં.

આંગળીઓ છુટી પાડી શકાય નહીં.

ટેબલ ઉપર કે ખીજ કોઈ વસ્તુ ઉપર આંગળી રખાવી હોય ત્યાં

ચોટી જવી—ત્યાંથી ઉપાડી શકાય નહીં.

તાળી વગાડવી બંધ થઈ શકે નહીં.

ચક્કર ચક્કર હાથ ફરતો બંધ થઈ શકે નહીં.

મ્હોં ખુલ્લું રખાયું હોય તે બંધ થઈ શકે નહીં.

માથું હલાવતાં બંધ કરી શકાય નહીં.

આ અને એવી જાતના ખીજો પ્રયોગો સામાન્ય નીયમો પ્રમાણે વર્તવાથી થઈ શકે છે.

પ્રકરણ ૮ મું.

વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાની ક્રીયા—રીત.

આ વિધાની અસરમાં આવેલા વિધેયો ધણા જુદા જુદા દેખાવે આવે છે. અને તેવીજ રીતે વિધેય ઉપર અસર કરવાને માટે જુદા જુદા વિધાયકો જુદી જુદી રીતો વાપરે છે. તેમજ એ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે એકજ રીત—ક્રીયાથી બંધા વિધેયો ઉપર અસર થઈ શકતી નથી. તેટલા માટે કેટલીક વખતે એક રીતથી કોઈ વિધેય ઉપર અસર થાય નહીં તો તે રીત પડતી રાખી ખીજે દીવસે અગર ખીજે વખતે તેના ઉપર અસર કરવાને માટે ખીજી રીતનો ઉપયોગ કરવો જોઈએ. આમ અસર કરવાની રીતો ઘણી છે. પણ તે બધી જાણવી જરૂર નથી. જે જે વિધાયકને જે જે રીત પોતાના અનુભવ પ્રમાણે રચતી લાગે તે

પ્રમાણે તે પોતાની મેળે ચોછ લે છે. છતાં નવા અભ્યાસીઓએ (વિધાયકને) વિધેયને ઉંઘમાં નાખવા માટે કેવી રીતે ક્રીયા કરવી યાને કેવી રીતે તેણે વર્તવું તે જણાવવું જરૂરનું છે. તેથી તેમ કરવા માટે કેટલીક રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે. જે રીતો નીચે બતાવવામાં આવી છે તેમાંની એકાદ રીત અજમાવી જોવી અને જો તેમાં ન ફાવે તો બીજી અજમાવવી અને બીજીમાં ન ફાવે તો ત્રીજી અજમાવવી અને જુદી જુદી રીતોનો ઉપયોગ કર્યા છતાં વિધેય ઉપર ધારેલી અસર કરી શકાય નહીં તો તે રીતોમાંથી એક જે અગર ત્રણ રીતોનું મીશ્રણ કરી અને જો યોગ્ય લાગે તો બીજી વધારે રીતોનું મીશ્રણ કરી તેના ઉપયોગ કરવો. પણ જે કરવું તે વિધાયકે બરાબર વિચાર કરીને કરવું.

વિધેયની યોગ્યતાનો નિશ્ચય કરી તેને વિધેયની લાયકાત ખાખત પાને ૧૩ માં જણાવી છે તે સુચનાઓ આપી તેને તે બરાબર સમજાવી, અનુકુળ સ્થળ ધ્યાનમાં રાખી તે વિધેયને કંઈપણ અગવડ વગર સુખેથી બેસી શકે તેવી ખુરશી અગર તેવા કોઈ ઉંચા આસને બેસારવે. અગર તેને ઉભા રહેવાની કે સુઈ જવાની મરજી હોય તો તેમ કરવું. પણ એવી સ્થિતિમાં રાખવો જોઈએ કે જ્યાં તેને કંઈ તેમ રહેવાથી બેચેની અગવડ કે હરકત થાય નહીં કારણકે તેમ થવાથી તેનું મન તે અગવડ કે હરકતથી ખીડા થતી હોય તેમાં જાય છે. અને વિધાયકને તેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનું મુશ્કેલ પડે છે. દાખલા તરીકે કોઈ બીમાર સખસ ઉપર પ્રયોગ કરવાનો હોય અને તે સખસથી બેસી શકાય તેમ ન હોય તો તેને કોઈ બીજી સગવડ બરેલી રીતે રાખી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઈએ કારણકે તેની સ્થિતિ બદલવાથી કંઈ રીત બદલવી પડતી નથી. રીતતો એની એજ રહે છે. દ્રક્ત મુખ્ય ધ્યાન તેના આસન ઉપર આપવાનું છે. અને તેથી તે આસન એવી રીતનું હોવું જોઈએ કે તેથી તેને કોઈ પણ હરકત કે ખીડા થાય નહીં પણ નીરાંતે મુખ્યચેનથી તે આસન ઉપર પડી રહી શકે.

ઉપર પ્રમાણેની સુચના ધ્યાનમાં રાખી વિધેયને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુખાસને બેસાડી (સુવાડી કે ઉભા રાખી) તેનાથી થોડેક છેટે બીજી ખુરશી નાંખી તે ઉપર વિધાયકે બેસવું. પછી વિધેયના બંને પગ આપણા બંને પગની વચમાં ઘુંટણો ઘુંટણ અડકે તેવી રીતે રાખી વિ.

ધાયકે વિધેયની સામે જરાજર ટટાર થઇ બેસવું. અને તેણે તે વખતે પોતાના પગ પણ જરાજર ટટાર રાખવા અને તેના ઉપર અસર થાય તેવી રીતે પોતાની આકૃતિ વિધાયકે કરવી; પછી વિધેયને પોતાની આંખો સામું જરાજર ઝેકીટસે ધારીને જોવાને કહેવું અને તે બીજી કોઈ જગ્યાએ ચિત્ત રાખે નહીં પણ પોતાની (વિધાયકની) આંખો સામુંજ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવાને તેને જરાજર સમજાવતી આપી દેવી, અને તેવી સમજાવતી આપતી વખતે તેને કહી દેવું જોઈએ કે તેના ઉપર જે કંઈ અસર થાય એટલે કે તેને તેની આંખો બળવા માંડી ભારે થઇ મીચાવા જાય કે તેને ઉંઘ આવવા માંડે તો તેને તે પ્રમાણે થવા દેવું. આંખ બંધ થતી અટકાવવાને કે બીજી કોઈ રીતે જાગૃત રહેવાને તેને કોઈપણ જાતનો પ્રયત્ન કરવો નહીં. તે વખતે વિધાયકે પોતે વિધેયને પોતાના કાનમાં લેઇ લેવાનો સંકલ્પબળ બહુ દૃઢ અને મજબુત કરવો જોઈએ અને તેવો સંકલ્પબળ, પ્રયોગ પૂરો કરી, તે વિધેયને જાગૃત કરવાનો વિચાર થાય ત્યાં સુધી જરી રાખવો જોઈએ. એવો સંકલ્પબળ કર્યા પછી વિધાયકે પોતાની આંખો વિધેયની બંને આંખોની વચ્ચેમાં નાકના મુગ ઉપર લગાડી દેવી અને તેવી રીતે વિધેય જરાજર ઉંઘમાં આવી જાય ત્યાં સુધી તે જગ્યાએ તેણે પોતાની દૃષ્ટિ જમાવી રાખવી. ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી બંને પક્ષમાંથી કોઇને પણ પોતાની દૃષ્ટિ ખેંચવાની જરૂર નથી. પછી વિધેયના બંને હાથ વિધાયકે પોતાના બંને હાથમાં લેવા. તે વખતે વિધેયના બંને હાથના અંગુઠા અને પેટેલી આંગળીઓની વચ્ચેમાં આવી જાય અને વિધાયકના હાથની બીજી આંગળીઓ વિધેયની હથેળીની પીઠ ઉપર આવી જાય તેવી રીતે રાખવી. પછી તે આંગળીઓ વિધેયની હથેળીની પીઠ ઉપર બહુજ ધીમે ધીમે દબાવવી પરંતુ કોઇપણ જગ્યાએ ભાર દેખ કે જોરથી તેને પીડા થાય કે તેનું ધ્યાન ખેંચાય તેવી રીતે દબાવવી નહીં કારણ કે તેમ કરવાથી તેના ઉપર થએલી અને થતી અસરમાં ખલલ પોકાયે છે. પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયકે વિધેયને ઉંઘમાં નાંખવાનો સંકલ્પ પ્રબળ કરી પોતાની દૃષ્ટિ ઉપર કહ્યા પ્રમાણે રાખવી. આ પ્રમાણે ૫-૬ મીનીટથી ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી કરવાથી ઘણાક વિધેયો ઉંઘમાં આવી જાય છે. પણ તેમ છતાં કદાચ તેટલા વખતમાં વિધેય ઉપર કંઈ અસર ન થાય તો તે દીવસે તે પ્રયોગ કરવો માંડી વાળવો. બીજે દીવસે તેના ઉપર ઉપર

લખેલી રીત પ્રમાણે ફરીથી કરવું. અને તે છતાં તેના ઉપર અસર ન થાય તો ત્રીજે દીવશે ચોથે દીવસે એમ કરતાં તેના ઉપર અસર થઈ તે ઉંઘમાં આવ્યા વગર રહેશે નહીં. પણ એકી વખતે ૧૫-૨૦ મીનીટ કરતાં વધારે શ્રમ લેવો જરૂરનો નથી. છતાં ઉપર પ્રમાણે જો વિધેયની આંખો ભારે થઈ મીચાવા જેવી ધાય કે તે પ્રહરકા માંડી બંધ થવા જેવી થતી માલુમ પડે તો તે પ્રયોગ કરવો છોડી ન દેતાં ૪-૫ મીનીટ વધારે યત્ન કરવો. અને જ્યારે વિધેયની આંખો તદ્દન મીચાઈ જાય અને તેનું માથું નીચે નમી જવા જેવું થાય અગર તે બેશુદ્ધ થતો માલુમ પડે તો તે જગી ન જાય તેવી રીતે બહુ ધીમેથી વિધાયકે પોતાના હાથ વિધેયના હાથમાંથી છૂટા કરી વિધેયના હાથને તેના પગપર મુકી દેઈ પોતાની બધી આંગળીઓ અને અંગુડાનો ગુચ્છ બનાવી વિધેયની આંખોનાં પોપચાં ઉપર અધર રાખી પોતાની ખુરશી ત્યાંથી દુર કરી નાંખવી જોઈએ પરંતુ આ બધું થોડીજ વારમાં કરી નાખવું જોઈએ. ઉપર પ્રમાણે પોપચાં ઉપર ધરેલો આંગળીઓનો ગુચ્છ તે જગ્યાએ આશરે ૫-૭ મીનીટ સુધી ધરી રાખવો જોઈએ કારણકે આમ કરવાથી વિધેય વધારે ઉંઘમાં પડશે. પછી તેના મ્હોંથી માડી તેના આખા શરીરની ઉપર ઉપરથી નીચે જાય તેવી રીતે ૫-૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવું આમ કરવાથી વિધેય ભર ઉંઘમાં પડેલો માલુમ પડશે. માણસ ભર નિંદ્રામાં હોય છે તે વખતે તેના શરીરના અવ્યયો જેમ ગમે તેવી રીતે પડેલાં માલુમ પડે છે તેવી રીતે વિધેયનાં અવ્યયો પડેલાં માલુમ પડે એટલે તરતજ માર્જન કરવું બંધ કરવું અને તેનો એકાદ હાથ ઉઘો કરી જોવો ને ઉંચેથી નીચે પડતો મુકવો અને તે જો મુવેલા માણસના હાથની મ.ક્રક નિર્ણય જેવો નીચે પડી જાય અગર ઉઘો કરેલો હાથ જ્યાં રાખવો હોય ત્યાં અધર તંગ સ્થિતિમાં જડ વસ્તુની મ.ક્રક રહે અગર આંખનું પોપચું ઉઘાડી જોતાં મડદાની આંખ જેવી સ્ફેટ માલુમ પડેતો તેના ઉપર પૂરે પૂરી અસર થઈ છે એમ સમજવું. (વિધેય વિધાયકની આંખો સાચું ધારીને જોતો હોય છે ત્યારે કાંઈ કાંઈ વિધેયને વિધાયકના મસ્તકની આગળ આગળ સ્ફેટ પ્રદર્શનાળો પ્રવાહ જોવામાં આવે છે તેમજ કેટલાકને વિધાયકની આદૃતિ બચકર લાગે છે, કેટલાકને વિધાયકનું સ્વરૂપ તદ્દન બદલાયેલું માલુમ પડે છે.)

ઉપર પ્રમાણે માલુમ પડ્યા પછી વિધાયકે તે વિધેયથી દુર જવું

નહી, તેમ તે વિધેયને ખીજ કોઈ રાખસ અડકે નહીં તેની બહુ સા-
વચેતી રાખવી જોઈએ. ઉપર જતાવ્યા પ્રમાણે સંકલ્પની દૃઢતા પણ
વિધાયક વિધેયને જાગૃત કરતાં સુધી પોતાના મનમાં જાડી રાખવી.

એક ને એકજ વિધેય ઉપર વધારે વાર પ્રયોગો કરવાથી પ્રયોગ
બહુ સારો થતો જાય છે અને ખીજ નવા નવા પ્રયોગો પણ તેના ઉપર
સેહેલાઈથી થઈ શકે છે અને તેની મદદથી અદ્ભૂત વાતો જણા શકાય છે.

આ પ્રમાણે ઉંઘમાં પડેલા વિધેયની પાસેથી વિધાયક દુર ખસવું
નહીં તેમ તેની પાસે કોઈ આવે નહીં તેની સંભાળ રાખવી. જો વિ-
ધેયને વધારે વાર ઉંઘમાં રાખી મુકવો હોય તો થોડી થોડી વારે તેના
ઉપર ૫-૭ માર્જન કરતા રહેવું. જો તે ઉંઘમાં હોય તે દરમિયાન વિ-
ધાયકના કણા પ્રમાણે ન વર્તતાં પોતાની ઇચ્છા પ્રમાણે ચાલવા માટે કે
આડાધ કરે કે પોતે ગભરાતો હોય તેવી નીશાની જતાવે કે પોતાને
ઉઠાડવાને કહે તો તેને જગાડી દેવો. વધારે વાર તેવી સ્થિતિમાં તેને
રાખી મુકવો નહી. જો છાતીમાં ગભરામણ થવાનું જણાવે તો તે જ-
ગ્યાએથી બે ત્રણ માર્જન નીચે તરફ કરવાં અને તે વખતે તેની ગભ-
રામણ દુર થાવો એવો વિધાયક મનમાં સંકલ્પ કરવો એટલે તેને
ગભરામણ દૂર થશે.

(૨) ખીજીરીત. વિધેયને સુખાસને ખુરશી ઉપર બેસાડી તેની
આંખોથી ૫-૬ ઇંચને છે છેટે વીજગીક દડો (અગર તેવો દડો ન હોય
તો તમારી આંગળી અગર કોઈ ચળકતો પદાર્થ-દાખલા તરીકે પેનસીલ
અગર હોલ્ડરને છેડે સફેત ભુંગળી હોય છે તેવી પેનસીલ અગર હોલ્ડર
હશે તો ચાલશે) રાખી તેના તરફ જોવાને કહેવું અને પછી તે પદાર્થ
ને ધીમે ધીમે ઉંચે નીચે ગોળ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો અને તેની તેવી
ગતી તરફ વિધેયે પોતાની આંખના ડોળા તે ઉપર રાખવા (ફેરવવા)
અને ઉંઘી જવાને વિચાર કરવો પછી તે પદાર્થની ગતી વધારી તેના
ત્રણ-ચાર ઇંચને વ્યાસ થાય તેવડો તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવવો. આ
પ્રમાણે ૪-૫ મીનીટ સુધી કરવું અને ઘણા મુશ્કેલ વિધેયો માટે વધારે
વાર એટલે તેની આંખો બંધ થાય ત્યાં સુધી ચક્કર ચક્કર ફેરવવું. વિ-
ધેયને આંખો બંધ થાય એટલે તે પદાર્થ ફેરવવો બંધ કરી તેને બાજુ
ઉપર મુકી દેવો. તે પદાર્થ ચક્કર ચક્કર ફેરવતી વખતે વિધાયક ધીમા
સરળ, ચોક્કસ અવાજમાં નીચે મુજબ કહેવું. “તારા પોપચાં ભારે થાય

છે. તારી આંખો બંધ થાયછે” ઉપરના શબ્દો જરૂર પડે તો વધારેવાર કહેવા. વિધેયની આંખો જાં ચોગ્ય વખતમાં બંધ ન થાય તો તેને તેની આંખો સખત બંધ કરવાનું કહેવું. પછી વિધેયના માથા ઉપર તમારા હાથની આંગળીઓ મુકો અને તેની આંખોની ઉપર તેના કપાલ ઉપર તમારા અંગુઠા મુકો પરંતુ તે અંગુઠા એવી રીતે મુકો કે તેના છેડા લગભગ ચાડકતા રહે. પછી તે અંગુઠા કપાળના મધ્ય ભાગથી લમણા તરફ ધીમે ધીમે ખસેડવા આ પ્રમાણે ત્રણેક મીનીટ કરવું. આંગળીઓ જે જગ્યાએ વિધેયના માથા ઉપર રાખી હોય ત્યાંથી ખસેડવી નહીં તે ની તેજ જગ્યા ઉપર તે રાખી મુકવી. અંગુઠા ખસેડતી વખતે નાંચે સુજળ કહેવું. “ઉંધ-ઉંધીજ-ઉંધીજ-ઉંધીજ-ઉંધ-ભર-ઉંધમાં જા-ભર ઉંધમાં જા-ઉંધીજ-ઉંધીજ-ઉંધીજ વીગેરે ઉપરના શબ્દો ધીમા સં- રણ, ચોક્કસ અવાજમાં બોલવા જોઈએ.

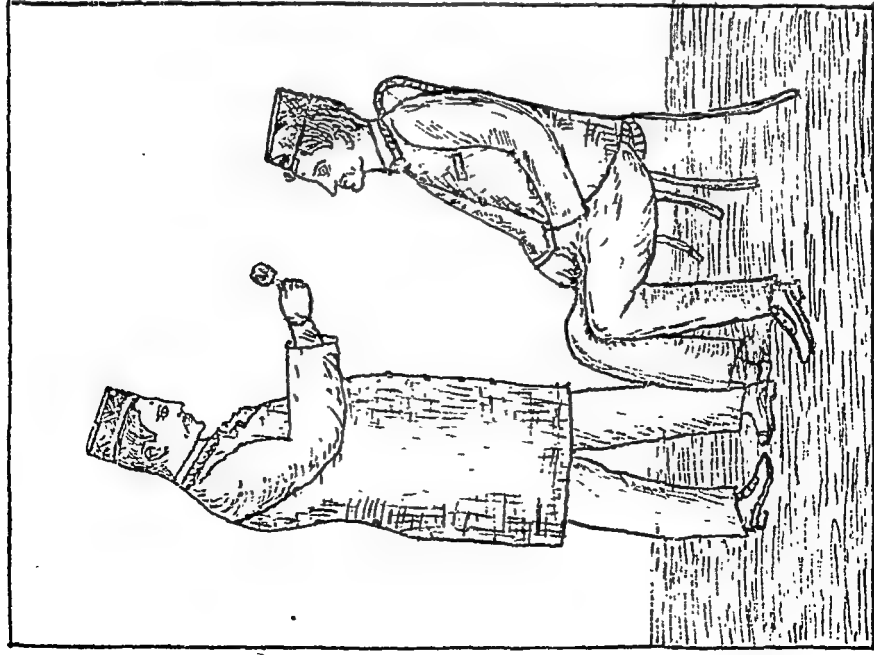
આ પ્રયોગ કરતી વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સાઈ છે.

(૩) ત્રીજી રીત. વિધાયકની ડાબા હાથની આંગળીઓ વિધેયના માથા ઉપર અને અંગુઠો તેના લમણા ઉપર મુકવો. તેના જમણા હા- થની આંગળીઓ વિધેયના બીજા લમણા ઉપર અને અંગુઠો વાળની નીચ કપાળના મધ્ય ભાગમાં રાખવો. પછી જમણા હાથનો અંગુઠો કપાળના મધ્ય ભાગથી ધીમે ધીમે નાકના મધ્ય ભાગ સુધી અગર જ- રૂર જણાયતો નાકના છેડા સુધી લેવો. આમ કરતી વખતે ડાબો હાથ અને જમણા હાથની આંગળીઓ જે જગ્યાએ રાખેલી હોય ત્યાંજ રાખી મુકવી. ઉપર પ્રમાણેની ક્રીયા ૪-૫ મીનીટ સુધી કરવી અને તે ક્રીયા કરતી વખતે બીજી રીતમાં જે સુચના “ઉંધ, ઉંધીજ વીગેરે બતાવી છે તે આપે જવી.

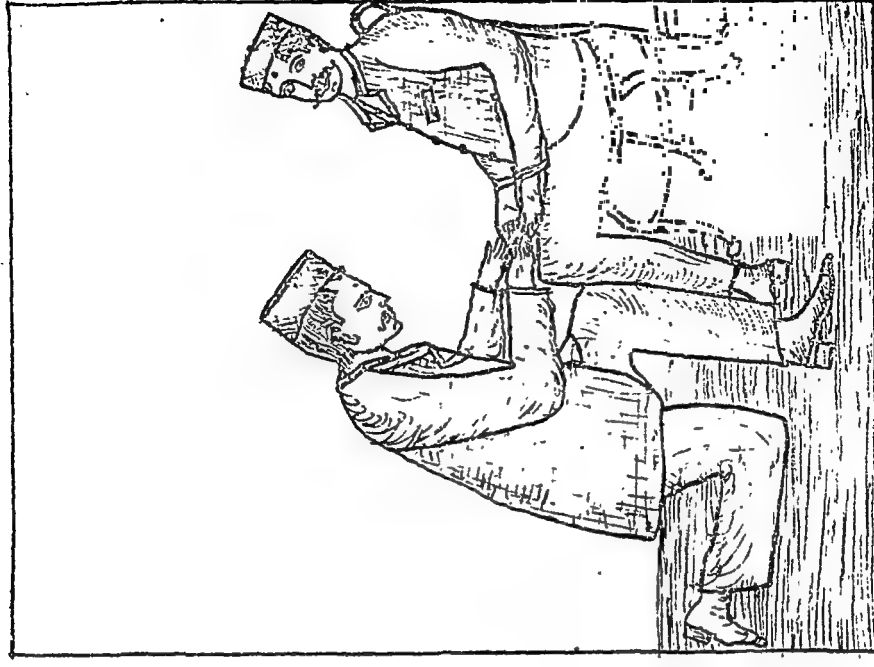
આ પ્રયોગમાં વિધાયકે ઉભા રહેવું સાઈ છે.

(૩) વ પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે વિધેયને સુખામને બેસાડી તેની બ્રહ્મી ઉપર જમણા હાથનો અંગુઠો જરા દબાવુ થાય તેવી રીતે રાખી બાકીની આંગળીઓ તેના માથા અને કપાળ ઉપર રાખવી. પછી બંને જણાએ એક બીજાની પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે દૃષ્ટિ મેળ- વવી; આમ કરવાથી જરા ઉંધ આવ્યા જેવું જણાય એટલે પેહેલી રીત પ્રમાણે માર્જન કરવા.

આ પ્રયોગ વખતે વિધાયકે ઉભા રહેવું સાઈ છે.



ઉધ્ધાડવાની રીત ૨૭ . પાનું ૫૯



ઉધ્ધાડવાની રીત ૨૮ . પાનું ૬૨

(૪) ચોથો રીત. વિધાયક પોતાના હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુગ ઉપર મુકી તે હાથની આંગળીઓ વિધેયના મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર રહેતેમ કરે. પછી ખીજે હાથે નીચેની તરફ માર્જન કરવા માંડે. (ઉંઘ લાવવા માટે ઉપરથી નીચે માર્જન કરવું પડે છે અને વિધેયને જાગૃત કરવો હોય. યાને તેના ઉપર થએલી અમર દુર કરવી હોય ત્યારે નીચેથી ઉપર જાય તેવી રીતે વિમર્જન માર્જન કરવા પડે છે) અને તે માર્જન વિધેયના મસ્તકના પાછલા ભાગથી શરૂ કરી તેના મગજના છેક મુગ સુધી જાય તેમ કરવા. માર્જન ધીમે ધીમે કરવા પણ તે કરતી વખતે જરા જરા દબાણ કરતા જવું અને તેજ વખતે ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેવી રીતે ઉંઘવાની વિધેયને સુચનાઓ આપે જવી; આમ ત્રણ ચાર મીનીટ સુધી કરવું અને તેમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જશે. જો પેહેલી વખતે તે ઉંઘમાં ના આવે તો ફરીથી પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં પ્રયોગ બરાબર ન થાયતો તે દીવસે વિધેયને છોડી ખીજે કોઈ પ્રસંગે અગર દીવસે તેના ઉપર ફરીથી પ્રયોગ કરવો.

(૫) પાંચમી રીત. પ્રથમ રીતમાં જણાવ્યા પ્રમાણે વિધેયને સુખાસન કરાવી પછી વિધાયક તેના સનમુખ ઉભા રહી તેનો હાથ પોતાના હાથમાં પકડવો પણ એવી રીતે કે વિધેયની (Median Nerve) મીડીયન નર્વ જે હથેળીના પૃષ્ઠ ભાગ ઉપર હોય છે, તે વિધાયકના અંગુઠા તળે સારી રીતે દબાય. આટલું કર્યા પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે વિધાયક વિધેયે એકમેકની દૃષ્ટિ સામું ધારીને જોવું અને પછી આંખ થાકી મીચાવા જેવી થાય એટલે વિધેયના ઉપર માર્જન કરવા માંડવા અને તેમ કરેથી ઉંઘ આવી જાય છે.

(૬) છઠ્ઠી રીત—કેટલાક વિધાયકો વિધેયની પીઠ ઉપર બોચીએથી માંડી કરોડ ઉપર રક્ત માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેયના ઉપર અમર થતી હોય તેમ માલુમ પડતાં તેની સામા આવી પ્રથમ રીતમાં બતાવ્યું છે તે પ્રમાણે માર્જન કરી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખે છે. જ્યારે વિધેયને ભરનિંદ્રામાં નાંખવો હોય ત્યારે કેટલાક વિધાયકો અંગુઠો બાહાર રહે તેવી રીતે પોતાના હાથની મુઠીવાળી તે મુઠી ચત્તી રાખી અંગુઠાથી જાણે કંઈ રેડવામાં આવતું હોય તેવી રીતે માર્જન કરે છે અને તેથી વિધેય ભરઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૭) સાતમી રીત—વિધેયની જમણી બાજુએ ઉભા રહી તમારા

હાથના અંગુઠો વિધેયના નાકના મુળ ઉપર અને તમારો (તે હાથની આંગળીઓ તેના મસ્તકના ટોચ ઉપર રાખો. તમારો જમણો હાથ તમારી બાજુએ લટકતો રહેવા દો. પછી ઉંધ લાવવા માટેની નીચેની સુચના ધીમા ચોકસ એક સરખા સરળ અવાજમાં બોલવા માંડો. તમારો એક સરખો સરળ અવાજ જેમ ઘડીયાળનું લોકક ચાલતાં એક સરખો અવાજ થાય છે તેવી રીતે થવો જોઈએ. 'તમારી અખો સખત બંધ થતી જાય છે-તમારાથી તે ઉઘડશે નહીં-તમને બધું અંધારું લાગે છે-તમને ઉંધ આવતી જાય છે- ઘાડ નિંદ્રા થતી જાય છે-ઉંધ આવે છે-ઉંધ આવે છે-તમે ઉંધમાં પડ્યા છો-તમારું માથું ભારે લાગે છે-અંગ ભારે થયું છે-તમને એટલી ઉંધ આવી છે કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું એટલે તમે ભરનિંદ્રામાં આવી જશો-એક-એ-ત્રણ-તમે નિંદ્રામાં છો-ભર નિંદ્રામાં છો-મારા શીવાય ખીજ કોઈનો અવાજ સાંભળી શકશો નહીં. તમે ભર નિંદ્રામાં છો.

ઉપર પ્રમાણેના શબ્દો વિધાયકે પાંચ મીનીટ સુધી અને જરૂર જણાયતો ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી બોલે જવા કેટલાકો અડધા કલાક સુધી બોલે છે પણ જો તેટલો વખત લીધા છતાં વિધેય ઉંધમાં ન આવે તો તે માટે તે વિધેયને છોડી દેવો. અને ખીજ દીવશે તેજ વખતે તેના ઉપર ફરીથી ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ શરૂ કરવો. કેટલાક વિધેયો થોડી મીનીટમાં ઉંધમાં આવી જાય છે. અને તેમ થયા પછી ઉપરના શબ્દો થોડીવાર બોલી બંધ કરવા અને પછી આગળ બતાવવામાં આવશે તેવી રીતે પ્રયોગની ખીલવણી કરવી.

(૮) આઠમી રીત. નખના મુળ આગળ દબાવી ઉંધ લાવવાની રીત. વિધેયને સુખાસને બેસાડી અગર સુવાડી તેની બીજ અને ત્રીજી આંગળીઓના નખના મુળ આગળ તમારા અંગુઠાથી ધીમે ધીમે દાબો. આમ દાબો તે વખતે વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિધેયની આંગળીઓની નીચે રાખવી જોઈએ. વિધેયની ઉપર બતાવેલી આંગળીઓની પીક ઉપરના પેહેલા વેદા અને નખ એ બેના મધ્ય ભાગ ઉપર દબાવુ આવવું જોઈએ. દબાવુ એક સરખી રીતે સખત જોઈએ. દબાવુ બરાબર કરતા આવડે છે કે નહીં તેને માટે વિધાયકે એક સારા વિધેયને લેઈ તેના ઉપર ઉપરની જગ્યાએ કોઈ વખતે વધારે અને દ્રાઈ વખતે ધીમેથી દબાવુ આપવાના બુદ્ધ બુદ્ધ પ્રયત્નો કરી જોવા જોઈએ.

દરેક વખતે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરી બેસવાને કહેવું અને પછી કેવી જાતના દયાણુથી તેના ઉપર વધારે અસર થાય છે તે જોવું.

કેટલીક વખતે વિધેયની આંગળીઓના છેડા ઉપર દયાણુ કરવાથી જલદી ઉંઘ આવી જાય છે. દયાણુ કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાને જે સુચનાઓ આપવામાં આવે છે તે આપવી જોઈએ.

(૯) નવમી રીત. મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર ધીમેથી ટકોરા ભરી ઉંઘ લાવવાની રીત—વિધેયને સુખાસને પ્રથમ બેસાડવો અગર સુવાડવો. પછી ઘડીયાળના ટકોરાની મારફત સમાંતરે ધીમે ધીમે વિધેયના મસ્તકના આગલા ભાગની ટોચ ઉપર વિધાયકે ટકોરા મારવા શરૂ કરવા. તે ટકોરા મારતાં દરમિયાન ઉંઘ આવી જવાની ઉપર બનાવેલી સુચના આપે જવી. વિધેય અ.મ કરવાથી ઉંઘમાં આવે પણ તદ્દન બેશુદ્ધ જેવો થાય નહીં તો વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિધેયના મસ્તક ઉપર સજ્જડ મુકવી અને તેને કહેવું કે હવે તું ઘાડ નિંદ્રામાં આવી જઈશ. અને તારાં નસકોરાં બોક્ષવા માંડશે. તરતજ વિધાયકે પોતે જાણે ઉંઘતો હોય તેવા ચિન્હ કરવા અને પોતે ધોરતો હોય તેવી રીતે નસકોરાં બોક્ષાવવા. નસકોરાંનો અવાજ સાંભળી વિધેય એકદમ ભરનિંદ્રામાં આવી જશે.

(૧૦) દસમી રીત—પ્રથમ વિધેયને સુખાસને બેસાડવો અગર સુવાડવો. પછી તેના માથાની ટોચથી નીચે તરફ માર્જન કરવા શરૂ કરવા. માર્જન કરતી વખતે વિધાયકે પોતાની આંગળીઓ વિધેયથી એક અથવા વધારે ઈંચ દુર રાખી તેને થોડી વાંકી વાળેલી હોવી જોઈએ. માર્જન ધીમે ધીમે કરવું જોઈએ, માર્જન ધુંટણુ સુધી કરવું જોઈએ. અને ધુંટણુ આવે એટલે તે ઉપર ધીમેથી અડકવું જોઈએ. અને પાછા ઉપર પ્રમાણે પ્રયોગ કરવો જોઈએ. પણ જો વિધાયકને હૃદયની નીચેના ભાગ સુધી માર્જન કરવું ઠીક લાગતું હોય તો તેણે ત્યાં સુધી માર્જન કરવા અને ત્યાંથી અટકી પાછા ઉપર પ્રમાણે માથાથી શરૂ કરી હૃદય સુધી માર્જન કરે જવા. માર્જન કરતી વખતે ઉંઘ લાવવાની સુચના જરૂર : જણાય તો આપવી, નહીંતો તેમ કરવાની કંઈ જરૂર નથી. વિધાયકે ખાસ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ કે કેટલીક રીતોથી કેટલાક વિધેયો ઉપર વધારે અસર થાય છે અને કેટલીક રીતોથી બીજાકે તેના ઉપર અસર થતી નથી. એક રીતથી એક વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી

શક્ય તે ઉપરથી તે રીત બધા વિધેયોને લાગુ પડશે એમ સમજવું નહીં તેમ તે રીતથી એક કોઇ વિધેયના ઉપર અસર ન થાય તેથી તે રીત બીજાને લાગુ નહીં પડે એમ પણ સમજવું નહીં.

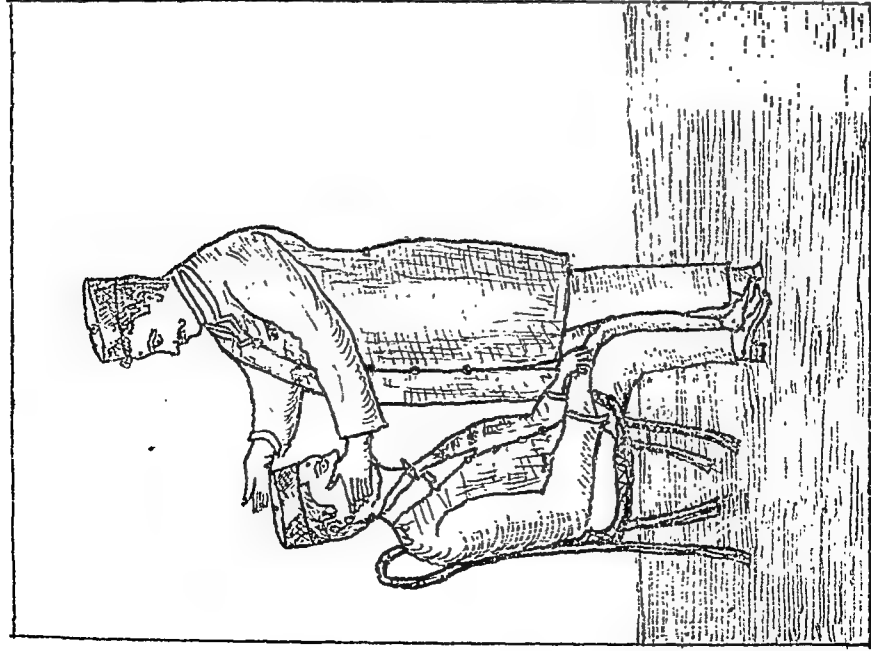
(૬૧) અગીઆરમી રીત. બીજી રીતોથી બ્યારે વિધેય ઉંઘમાં આવી શકતો નથી ત્યારે કેટલાક આ રીતનો ઉપયોગ કરે છે. વિધાયકે પોતાના ડાબા હાથની આંગળીઓ વિધેયના મગજના મુગ આગળ ઉપર અને અંદર દબાવુ કરે તેવી રીતે તેના માથાના પૃષ્ઠ ભાગ ઉપર મુકવી અને જમણા હાથનો અંગુઠો વિધેયના નાકના મુગ ઉપર અને આંગળીઓ તેના ડાબા લમણા ઉપર મુકવી, પછી ધીમે ધીમે ગોળાકારમાં વિધેયનું માથું ચક્કર ચક્કર ફેરવવું. ધડીપાળના કાંટા જે દીશામાં ફરે છે તે દીશામાં ફેરવવું. અને તે વખતે તેને ઉંઘમાં આવવાની ઉપર બતાવી છે તેવી સુચના આપવી. આ રીતનો બરાબર ઉપયોગ કરવાને માટે વિધાયકે પ્રથમ ટેવ પાડવી જોઈએ.

(૬૨) બારમી રીત. આંખો બંધ કરાવ્યા પછી આંખોના પોપચાં ઉપર આગર નાકના મુગ આગળના આંખના ખુણામાં બરાબર રીતે દબાવુ કરવાથી કેટલીક વખતે વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

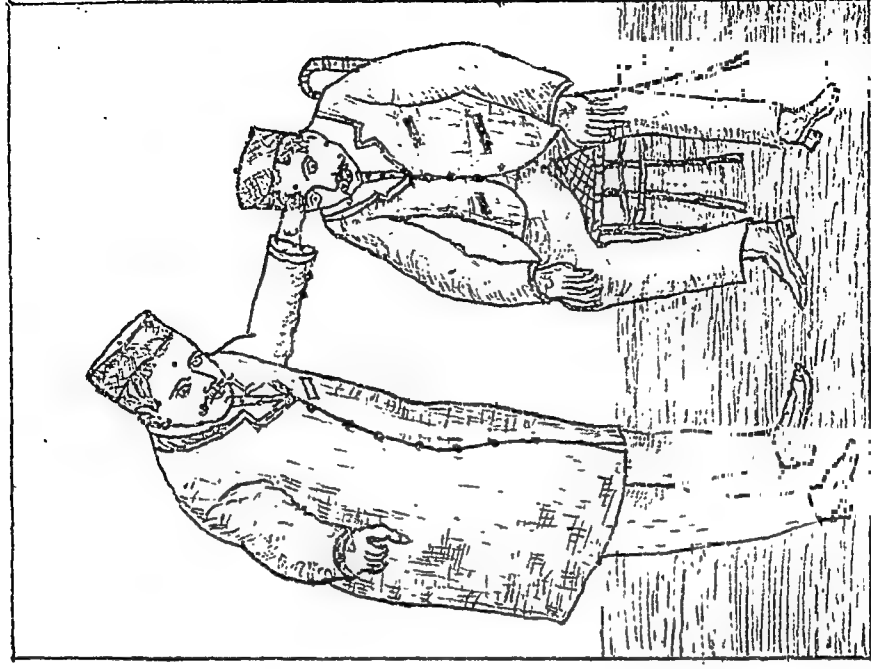
(૬૩) તેરમી રીત. પ્રકૃત : સંકલ્પ બળથીજ વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી શકાય છે.

(૬૪) ચૌદમી રીત. બ્યારે વિધેયનું ધ્યાન ઉંઘ આવવા ઉપર રહી શકતું નથી ત્યારે નીચેની રીત વાપરવામાં આવે છે.

વિધેયને સુખાસને બેસાડી તેને કહેવું કે તારે ઉંઘી જવાનું છે. તે બરાબર શિથિલ અવસ્થામાં પોતે રહે એટલે તરત વિધેયને પોતાની તરફ એડીટશે જોવાને કહેવું. તે પ્રમાણે વિધેય તમારી તરફ જોવા માંડે એટલે તમારે ધીમા એક સરખા સરખ અવાજમાં ૧-૨-૩-૪-૫ એમ ૧૦૦ સુધી બોલે જવા. અને એ રીતે તમે બોલતા હો તે વખતે દરેક આંકડો બોલો તે વખતે વિધેયે પોતાની આંખો બંધ કરવાને અને બીજા આંકડો બોલતા દરમિયાન તેની આંખો ઉઘાડવાને તેને સમજાવવું. જે ઉપર લખ્યા પ્રમાણે એક સરખા સરખ અવાજમાં તમે ૨૦ આંકડા સુધી પોહોંચશે તેટલામાં ઘણાક કેશોમાં વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે. ઘણાકે ૧૫ ગણતાં સુધીમાં પોતાની આંખો બંધ થએલી ઉઘાડી શકશે નહીં. આવા દાખલામાં ૪૦-૫૦ આંકડા સુધી તમારે ઉપર પ્રમાણે



ଓଁଏ ଶାସକ-ଶାସିତ ସିନା କାହିଁ . ପାମ୍ପୁ ୭୩



ଓଁଏ ଶାସକ-ଶାସିତ ସିନା କାହିଁ ପାମ୍ପୁ ୭୩

ખોલે જવા જોઈએ. તેમ જ નમ આંકડાઓ ગણતા જશો તેમ વિધેય જાણે પોતાની આંખો વિધાયકના કહ્યા પ્રમાણે ઉઘાડે છે અને બંધ કરે છે એમ સમજી સાધારણ રીતે પોતાના પોપચાં ઉઘાડે કરતો માલુમ પડશે. આમ કરતાં કરતાં બ્યારે વિધેય પોતાનું માથું બાજુપર નાંખી દે અને તે ઉંધમાં આવેલો માલુમ પડે એટલે ઉપર જે રીતે બતાવી છે તેમાંની કોઈ અજમાવવી, વિધેય ઉપર માર્જન કરવા અને તે વખતે ભરતિંદ્રામાં આવવાની સુચના આપે જવી.

(૧૫) પંદરમી રીત. અન, વસ્ત્ર, યા જળ યા તેવી બીજી કોઈ કોઈ વસ્તુમાં સંકલ્પ બળથી વિધેયને ઉંધમાં નાંખવાની શક્તિ નાંખી તે વિધેયને આપવું અને તેના ઉપયોગ કરાવી વિધેયને ઉંધમાં નાંખવો.

(૧૬) સોળમી રીત. વિધાયકે કપાળમાં ચાલેા કરી તે ઉપર વિધેયને ધારીને એક ચિત્તે જોવાનું કહેવું અને વિધેય તે પ્રમાણે વર્તે તો તે ઉંધમાં આવી જશે; તેમજ પંચધાતુની એક ગોળાઠાર આકૃતિ બનાવી તે ઉપર ધ્યાન લગાડવાથી પણ તેવીજ દશા પ્રાપ્ત થાય છે, તેમજ કોઈ વસ્તુની દરેક બાજુએ દર્પણ જડી તે દર્પણને બહુજ ત્વરિત ગતિ આપી તે દર્પણ ઉપર જોવાવાથી પણ તેવીજ દશા ઉત્પન્ન થાય છે.

(૧૭) સત્તરમી રીત. હાથની હથેળી અને આંગળીઓ વતી એક વિધેયને એક બાજુ તરફ ધીમે ધીમે નીચમસર કેટલાક વખત સુધી માથાથી નીચે પગ સુધી ચાલડતા જવું. પગ સુધી એ પ્રમાણે ચાલડ્યા પછી ત્યાંથી સુડી વાળી દેખ અર્થ ચંદ્રાકારે હાથ ફેરવી માથા ઉપર લાવી ત્યાંથી પાછા ઉપર પ્રમાણે શરૂ કરવું. ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી આમ કર્યાથી વિધેય ઉંધમાં આવી જાય છે.

(૧૮) અઠારમી રીત. વિધાયકે પોતાના હાથા હાથના અંગુઠા અને પેહલો અને બીજી આંગળીઓની વચ્ચેમાં કોઈક ચલકતો પદાર્થ પકડી વિધેયની આંખોથી ૮-૧૦ ઇંચ છેટે રાખી તે પદાર્થ ઉપર વિધેયને તેની દૃષ્ટિ બાંધવાને કહેવું. તે પદાર્થ વિધેયની આંખોથી થોડે ઉંચાણમાં રાખવો જોઈએ કે જેના ઉપર ધારીને જોવાથી આંખો થાકી જઈ ખેંચાવા માંડે. કેટલોક વખત આ પ્રમાણે કરવાથી વિધેયની આંખો સંકોચાવા માંડશે, ડોળા બાજુપર અગર ઉંચા જવા માંડશે અને કેટલાક વખત સુધી આ પ્રમાણે થાય એટલે વિધાયકે પોતાના જમણા હાથની પેહલો બે આંગળીઓ છુટી રાખી લંબાવી વિધેયની આંખો તરફ લઈ

જવી અને તે આંખોની નજદીક જતાંની સાથે ઘણું કરીને વિધેયની આંખો પોતાની મેળે મીંચાઈ જશે. વિધેય પોતાની આંખો તે ચળકતા પદાર્થ ઉપરથી ખસેડે નહીં તેની કાળજી રાખવી જોઈએ.

(૧૯) આગણીસમી રીત. પ્રોફેસર હેઇડેનહેઈનની રીતે બહુ સારી પણ સારી છે. (૧) એક સરખા સરળ અવાજ વિધેયના લમણા અગર નાક ઉપર ધીમે ધીમે ટકોરા મારવા. (૨) ઘડીયાળના લોકકનો જેમ સમાન્તરે એક સરખો અવાજ થાય છે તેવીજ રીતે સમાન્તરે એક સરખો અવાજ વિધેયની પીઠ પાછળ કોઈ વસ્તુ અગર ઘડીઆળરાખી કરવો અને વિધેયને તે અવાજ ઉપર એક ચિત્ત કરવા કહેવું અને તેમ કરવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૨૦) એમ્પર્ડ અને લેગોર્ડેના અભીપ્રાય મુજબ ગળાની આમડી ઉપર ધીમે ધીમે ખજવાળવાથી વિધેય ઉંઘમાં આવી જાય છે.

(૨૧) પ્રોફેસર ડી લોઝેની રીત:—પ્રયોગ કરવાની ઓરડીમાંથી વિશ્દ્ધ મતવાળા અને તમારા કામમાં મનથી કે તનથી હરકત કરે તેવા હોય તેને બાહાર કાઢાડો અને બની શકે તો એક માણસ કરતાં વધારે માણસો પ્રયોગની ઓરડીમાં રહેવા દેવા નહીં. તે ઓરડીમાં વધારે ગરમી કે ઠંડી હોવી ન જોઈએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે તમને કોઈ હરકત ન કરે તેની બરાબર પેહેલેથી ચોક્કસાઈ કરો. આટલું કરી રહ્યા પછી વિધેયને તમારા સામે પેહેલી રીતમાં બતાવ્યા પ્રમાણે સુખાસને બેસાડો પરંતુ વિધેયની બેઠક કરતાં તમારી બેઠક જરા ઉંચી રાખો. પછી વિધેયના બંને ઘુંટણ તમારા બંને ઘુંટણની વચ્ચે અને તમારા પગ તેના પગની વચ્ચે રાખો. પછી તેને શિથિલ અવસ્થામાં જવાનું કહો અને ઉંઘ શીવાય બીજી કોઈ બાબતનો વિચાર ન કરે તેવી તેને બરાબર સમજાવત આપો. પછી તમારી બે આંગળીઓની વચ્ચે તેના હાથના અંગુઠા એવી રીતે પકડો કે તમારા અંગુઠાનો અંદરનો ભાગ તેના અંદરના ભાગને બરાબર અડકે પછી તમારી દૃષ્ટિ તેની આંખો ઉપર રાખો. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ સુધી રહેવાથી તમારા અને તેના અંગુઠાની વચ્ચે સરખી ગરમી ઉત્પન્ન થશે આમ થયા પછી તમારા હાથ એકદમ છુટા કરી તમારા હાથનો અંદરનો ભાગ બહાર આવે તેમ કરી માથા કરતાં થોડે ઉંચે લેઈ જાવ પછી તે તેના બંને ખભા ઉપર મુકી એક મીનિટ સુધી ત્યાં રાખો અને પછી ત્યાંથી તે

ધીમે ધીમે જરા જરા અડકતા હોય તેમ તેની આંગળીના છેડા સુધી ખસેડી લાવો. આ પ્રમાણે પાંચ-છ વખત માર્જન કરો. માર્જન કરતી વખતે શરીરથી હાથ કેવી રીતે છેડા લેઈ જવા અને કેમ વર્તવું તે આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે વર્તવું. પછી માથા ઉપર હાથ મુકી ત્યાં એકાદ મીનીટ રાખી ધીમે ધીમે મોં આગળથી એક બે ઈંચને છેટે રાખતાં રાખતાં ઠેક પેટ સુધી હાથ લેઈ જવા. પછી ત્યાં બે એક મીનીટ હાથ રાખી પછી તમારા હાથના અંગુઠા તેના પેટ ઉપર રાખો અને આંગળીઓ તેની પાંસળીઓની નીચે રાખો પછી ઉપર પ્રમાણે ઘુંટણ સુધી કરો અને બીજી શકે તો પગની પાની સુધી કરો. ઉપર પ્રમાણે કેટલીકવાર સુધી કરે જાઓ. પછી બરડાની પીઠ ઉપરથી તે કરોડ સુધી કરો. પેટેલું માર્જન કર્યા પછી માથા ઉપર હાથ મુકવાની જરૂર નથી. અડધા કલાક સુધી આ પ્રયોગ કરવો અને તેમ છતાં કંઈ ધારેલું પરિણામ આવે નહીં તો પછી આ પ્રયોગ તે દીવસ માટે છોડી દેવો. અને બીજો કોઈ પ્રસંગે તેજ વખતે આ પ્રયોગ શરૂ કરવો પણ કેટલાકે આ રીત પસંદ કરતા નથી કારણ કે તે લાંબી અને કંટાળા ભરેલી લાગે છે.

કુદરતી અને કૃત્રીમ ઉંધ. કુદરતી રીતે આવતી ઉંધ અને પ્રયોગોથી લાવવામાં આવતી ઉંધમાં, જગૃતી અવસ્થા કરતાં, મગજમાં લોહી કમી હોય છે. નાડીઓ ધીમી ચાલે છે છાતી ધીમી ધડકે છે અને આંખો ઉંચી અને અંદર પડતી જાય છે તેથી તેવી ઉંધોમાં ફેર લાગતો નથી પરંતુ પ્રયોગથી લાવેલી ઉંધમાં વિધેયને કુદરતી ઉંધ કરતાં વધારે આરામ મળે છે.

ઉંધમાં (કુદરતી) પડેલા મનુષ્ય ઉપર પ્રયોગ કરવાની રીત. ઉંધમાં પડેલા મનુષ્યની પાસે તે જગી ન ઉઠે તેવી રીતે ધીમેથી તેની પાસે જાઓ અને બહુ ધીમા અવાજે તેને નીચે પ્રમાણે કહો ‘ઉંધી જ, તું ભરનિંદ્રામાં છે-ગભરાઇશ નહીં-તું ભરનિંદ્રામાં જ-ઉંધીજ-તું ભરનિંદ્રામાં છે. ઉપરની સુચનાઓ (શબ્દો) કેટલીકવાર સુધી તેની નજીક જઈ ધીમેથી બોલ્યા કરવી. જે તે જાગૃત થવાતું કંઈ પણ ચિન્હ માલુમ પડે તો તરત અટકી જાઓ નહીં તો ત્રણ-ચાર મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે સુચના આપે જાઓ. પછી તમારો હાથ તેના માથા ઉપર મુકી તેને કહો કે “મારા અવાજ સીવાય બીજા કોઈને અવાજ તું સાંભળી શકીશ નહીં-તું ભરઉંધમાં છે. પછી તેને કંઈ સવાલ પૂછો.

દાખલા તરીકે તેને પુછો કે કેટલા વાગ્યા છે અગર તેને કહેા કે તેને ગુલાબની વાસ આવે છે. બહુ મધુરી વાસ આવે છે. અને તમને તે જવાબ આપે ત્યાં સુધી પુછે જાઓ. અને જાગ્યા શીવાય તે જવાબ આપે એટલે તેના ઉપર પ્રયોગની અસર થઈ છે એમ તમારે સમજવું. પછી તમારે જે સુચનાઓ આપવી હોય તે આપે જાઓ. અને તમે તેને છોડીને જાઓ તે વખતે તેને બધું લુલી જવાનું કહેવું. સવારમાં તે ઉઠે ત્યારે તેને પુછશો તો તે બધું લુલી ગયેલો માલુમ પડશે.

બીજી રીત એ છે કે તે ઉઘતા મનુષ્ય પાસે ધીમેથી જઈ તેના મોં આગળ ૩-૪ ઈંચને છેટે તમારી (વાંકી વાળેલી) આંગળીઓ રાખી તેના મોં ઉપર અડક્યા શીવાય માર્જન કરવું. અને તે પ્રમાણે તેના માથાથી તે અંતઃકરણ સુધી ધીમે ધીમે માર્જન કરે જવું. આવી રીતે કેટલાક વખત સુધી કરવું. પણ તે કરતી વખતે તમારી કાંઈ પણ આંગળી તેને અડકે નહીં તેની પૂરેપૂરી સંભાળ રાખવી. આમ પાંચ-છ વાર માર્જન કર્યા પછી તેને ધીમે અવાજે કહેવું કે ઉધીજ-ઉધીજ-તું ભરનિંદ્રામાં છે. આમ કેટલીકવાર કહ્યા પછી માર્જન કરવાં બંધ કરવા અને તેના માથા ઉપર ધીમેથી હાથ કરવો. ઉપર કહ્યા પ્રમાણે તેને સુચનાઓ આપો અને પછી તેને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પ્રશ્ન પૂછો અને તેના જવાબ લ્યો. બરાબર જવાબ મળે એટલે તેના ઉપર અસર થઈ છે એમ સમજવું. જગાડવા માટે આગળ રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે કરવું.

વિધેયને બીજા સખસના કાણુમાં મુકવાની રીત:—કાંઈ વિધેય ઉપર પ્રયોગ કરી તેને ઉઘમાં નાંખ્યા પછી તેને બીજા કોઈ સખસના કાણુમાં મુકવાનો તમારો વિચાર થાય તો તમારે એકસ અવાજમાં તે વિધેયને ફક્ત કહેવું જોઈએ કે તમને અમુક સખસ (તે સખસનું નામ વિધેયને કહેવું જોઈએ) જે કંઈ કહે તે પ્રમાણે તમારે તેને હુકમ માન્ય કરવો અને તે જે સુચનાઓ આપે તે પ્રમાણે ચાલવું. જો તેને ઉઘમાં નાંખ્યો ન હોય અને તે જાગૃત અવસ્થામાં હોય તો તે વિધેયને તેની આંખો બંધ કરાવી જે સખસનો તે વિધેય ઉપર કાણુ કરાવવો હોય તેને તે વિધેયના મસ્તક ઉપર હાથ મુકાવી થોડીવાર સુધી ત્યાં રખાવવો અને પછી તે વિધેયને ઉઘ લાવવાની સુચનાઓ આપવી. પછી તેને તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને તેમ કરવામાંજ તે વિધેય તે બીજા સખસના કાણુમાં આવી ગયેલો માલુમ પડશે.

વિધેયને ઉધમાં નાંખ્યા પછીની સુચનાઓ-કેવી રીતે-
 કેવી આપવી જોઈએ:—કોઈ વિધેયને ઉધમાં નાંખ્યા પછી તમારે
 તેની પાસે જે કંઈ કરાવવું હોય તે બાબત તેને ત્રણ વખત ચોક્કસ રીતે
 કહેવું જોઈએ કે અમુક વખતે (કેટલા વખત પછી તે તેને જણાવવું
 જોઈએ) તેને અમુક બાબત કરવી:—દાખલા તરીકે “ આવતી કાલે
 સવારે તારે બજારમાં જઈ અમુક પૈસાની અમુક વસ્તુ લાવી મને બ-
 તાવવી અને તારે તે પ્રમાણે કરવું જોઈએ ” હવે જોકે તે
 વિધેયને તે પ્રમાણે કરવાને તમોએ કહેલું છે તે તેને યાદ હોતું નથી
 તો પણ બીજેજ સવારે તમારા કહ્યા મુજબ બજારમાં જઈ
 તે વસ્તુ લેઈ આવવાનો તેના મનમાં વિચાર ઉત્પન્ન થશે—
 તેનું વલણ તેવું થશે અને તે તમોએ કહેલી વસ્તુ લાવી તમોને
 બતાવશે. પરંતુ તમોએ સુચનાઓ બહુજ ચોક્કસ રીતે અને બાર દેખને
 તેને આપવી જોઈએ. તે પ્રમાણે સુચનાઓ આપી દીધા પછી તમને
 જરૂર લાગે ત્યારે તે વિધેયને જગૃત કરવો ને પછી તે તેને કહેલે વખતે
 કહેલી વસ્તુ કરશે એમાં કોઈ શંક નથી. પરંતુ તમારે સુચનાઓ
 આપવામાં બહુજ સાવચેત રહેવું જોઈએ અને જે સુચનાઓ તમો
 આપો તે શક્ય હોવી જોઈએ અને તેનાથી બની શકે તેવી સુચનાઓ
 તેને આપવી જોઈએ. અશક્ય કામ કરવાને કે તે કામ કરવાથી તેને
 પોતાની જાતને કે બીજા કોઈને નુકશાન થાય તેવું હોય તો તેવી સુ-
 ચનાઓ બીજકુલ આપવી નહીં. આનો ગુલ્લ ભેદ તે વિધેય ઉધમાં હોય
 તે વખતે સુચનાઓ આપવામાં છે. તમારી સુચનાઓની તેના મન ઉપર
 બરાબર અસર થવાને માટે બે ત્રણ વખત તમારે કહેવી જોઈએ તેમજ
 તે સુચનાઓ આપતી વખતે વિધેય ભરઉધમાં છે કે નહી તેની બરાબર
 સંભાળ રાખવી જોઈએ. તે ભર ઉધમાં હોય તે વખતે આપવી જોઈએ
 કારણ કે જો તે ભરઉધમાં ન હોય અને તમો તેને તેવે વખતે સુચ-
 નાઓ આપો તો તેથી તેના મન ઉપર કોઈ બોલવાની સુચનાઓની
 છાપ પડશે નહીં અને તેથી તમારું કહેલું તે કરશે નહીં અને તમારું
 ધારેલું કૃત્ય કરવામાં નિષ્ફળ નીવડે તો તેમાં તમારો પોતાનોજ વાંક છે—
 ઉપરની સુચનાઓ પ્રમાણે તમો બરાબર ચાલ્યા નથી એમ તમારે સમજવું.

નિદ્રા-મુહૂર્ત, (sleep—coma) ઉપર પ્રયોગ કરવાની જે રીતો
 બતાવી છે તેમાંની કોઈ એકાદ રીત પ્રમાણે પ્રયોગ યાને ક્રિયા કરવાથી
 વિધેયને પ્રથમ તંદ્રા (Drowsiness) આવી પછી તેને નિદ્રા આવે

છે. જ્યારે વિધેય નિંદ્રામાં પડે છે તે વખતે તેના શરીરની સ્થિતિ સ્વભાવીક રીતે માણુમ ઉંઘમાં પડ્યો હોય તે વખતના જેવી થઈ જાય છે તેથી તેને આવી ઉંઘથી બહુ આરામ મળે છે. જે માંદા માણુસને પ્રયોગથી આવી રીતે ઉંઘમાં નાખવામાં આવ્યો હોય તો તેને તેથી ઘણી આશાયેશ માણુમ પડે છે અને તેના અવયવો તેમની સ્વાભાવીક ગતિમાં આવી જવાના સંભવને લીધે તેના રોગને નરમ પડવાનો અને તે માંદા માણુસને તેથી શાન્તિ ઉપજવાનો પૂરો સંભવ છે. તે વખતે પાચન શક્તિ પણ તેનું કામ ત્વરાથી કરે છે તેથી આરોગ્ય વિધેયો ઉંઘમાંથી જાગૃત થવા પછી ભુખ લાગ્યાનું જણાવે છે. એટલે આવી ઉંઘથી એક કંદર રીતે જેતાં પ્રાયેશ ઘણા છે એ વાત નિઃસંદેહ છે. જ્યારે વિધેય આવી રીતે નિંદ્રામાં આવી જાય છે ત્યારથી તે વિધાયકના એક યંત્રની માફક જની જાય છે, તે યંત્રને વિધાયક જેમ ગતિ આપે તેવીજ રીતે તેની સ્થિતિ થઈ ગએલી હોય છે. એટલે તે વિધાયકને વશ થએલો માણુમ પડે છે તેના પોતાનામાં મનખળ કે શરીરખળ કંઈ રહેતું નથી પણ તે સંઘળું તેના વિધાયકના હસ્તક રહે છે. નિંદ્રામાં આવ્યા પછી તેના ઉપર થોડા વધારે માર્જન કર્યાથી ઝુઝાની સ્થિતિમાં તે આવે છે. તે વખતે તે તદન મનખળ રહીત જની જાય છે તેનામાં પોતાનું રક્ષણ કરવાની શક્તિ રહેતી નથી. તેથી વિધાયકે તે પરવશ પડી ન જાય તેને માટે પોતાના દૃઢ સંકલ્પખળથી તેનું રક્ષણ કરવું જોઈએ. કારણ કે આવી સ્થિતિ જ્યારથી વિધેયની થવા માંડે છે ત્યારથી વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. અને જેમ જેમ વિધેય આવી સ્થિતિમાં આગળ વધતો જાય છે તેમ તેમ તેમ વિધાયકની જવાબદારી વધતી જાય છે. આપણે જાણીએ છીએ કે હવામાં આસંખ્ય સત્ત્વો આપણી સ્થુળ દેહની બાહ્યમાં ચક્ષુઓથી દેખી ન શકાય તેવાં સત્ત્વો ઉડ્યા કરે છે અને તેઓ નિરાશ્રીત સ્થિતિમાં પડેલા આવા વિધેયોના શરીરમાં પ્રવેશ કરવાને ક્ષાંક્ષા મારે છે અને તેઓને તેમ પ્રવેશ કરતાં અટકાવવાની તેવા વિધેયોમાં શક્તિ નહીં. હોવાથી તેઓનું રક્ષણ કરવાની જોખમદારી વિધાયકને માથે રહ્યા કરે છે કારણકે જે તેનું રક્ષણ કરવામાં ન આવે અને કોઈ સત્ત્વ આવા વિધેયના શરીરમાં પ્રવેશ કરી દે તો તેના મનનો સ્ફુ (ચાપ) ટીલો થઈ તેનો આખો ભવ જગડી જવાનો સંભવ છે માટેજ વિધાયકે તેનું રક્ષણ કરવાની જરૂર છે. આટલી બધી હાની જ્યારે વિધેય વિશ્વદટિ

(Clairvoyance) અને પ્રત્યગ દૃષ્ટિ (Individuality) ની સ્થિતિમાં આવી પડે છે ત્યારે થવાનો સંભવ રહે છે. મુર્છાની સ્થિતિમાં પણ તેમ થવાનો સંભવ છે પણ તે સંભવ બહુ ઓછો છે છતાં પણ કેટલીક વખત વિધાયકને વિધેય કંઈ સ્થિતિ સુધી પોહોચ્યો છે તે માલુમ પાડું નથી માટે દરેક વખતે વિધેયનું પૂરું રક્ષણ થાય તેવી સાવચેતી વિધાયકને રાખવાની જરૂર છે.

વાઢકાપ કરવાના કામોમાં વિધેયને મુર્છા સ્થિતિમાં નાખ્યાથી સાઈ કામ કરી શકાય છે કારણ કે જ્યારે વિધેય આવી સ્થિતિમાં હોયછે ત્યારે વાઢકાપથી થતી પીડાની તેને કંઈ પણ અસર થતી નથી. તેમજ વિધાયક તને જાગૃત કરે ત્યાં સુધી તેવા વાઢકાપથી તે જાગૃત થઈ શકતો નથી. કલોરોફોર્મ વીગરે હાનીકારક દવાઓ વાઢકાપ કરતાં પહેલાં હાલના દાકતરો વાપરે છે તે ન વાપરતાં જો દર્દીને કોઈ વિધાયકની પાસે આવી સ્થિતિમાં આણી તેની રૂબરૂમાં વાઢકાપ કરવામાં આવે તો વિધેય અને દાકતરને ઉભયને હાની થયા શીવાય વાઢકાપનું કામ સારી રીતે થઈ શકે છે. હાલમાં અમેરીકા વીગરે દેશોમાં વાઢકાપ કરવાના કામમાં આ વિધાનો સારો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે અને આવી સ્થિતિમાં આણેલા દર્દી ઉપર કઠણમાં કઠણ વાઢકાપના કામો કરવામાં આવે છે અને તેવા દાખલાઓ સરકારી દફતરોમાંથી નીકળી આવે છે. તેમ હાલ અમેરીકા વીગરે સુધરેલા દેશોમાં ઘણા દાકતરો આવી રીતે કામ કરે છે. તેવા દવાખાના પણ ઘણા છે. કેટલાક વિધાયકો વિધેય જ્યારે આવી સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેવી સ્થિતિમાં તે આવ્યો છે કે નહીં તેની પરીક્ષા કરવા ખાતર તે વિધેયના પગમાં, હાથમાં વીગરે અવયવો ઉપર ટાંકણીઓ ભોકે છે અગર આંખોમાં પીંછા ફેરવે છે અગર તેવી જાતનું કંઈ કરે છે પણ તે દયાની નજરથી જોતાં તેમ કરવું બ્યાજળી નથી, તેમજ તે વિધેયને જાગૃત અવસ્થામાં આવ્યા પછી પીડાકારક થઈ પડે છે માટે કોઈ પણ વિધાયકે તેવી રીત અજમાવવી નહીં.

અનુવૃત્તિ (ઇસ્તમરાક—Sympathy) ચમત્કાર કે ચિકિત્સા દેખાડવા માટે આ સ્થિતિ ઉપયોગી થઈ પડે છે. વિધેય-મુર્છાની સ્થિતિમાં આવ્યા પછી તેના ઉપર વધારે માર્જન કરવાથી આ સ્થિતિ તેને પ્રાપ્ત થાય છે. આગળ આપણે જોયું છે કે મુર્છાવસ્થામાં વિધેય તદ્દન જડવત્ ચંત્ર જેવો બની જાય છે અને તેને લીધે તે બળ રહિત થાય છે અને

કેવળ વિધાયકતા પ્રાણુબળને તેને આધિન હોય છે તેથી વિધાયક નેને એટલાએ કે ચીન્હો કરે તેવીજ એટલાએ અને ચીન્હોવિધેય કરે છે. ને કદાચ તમે તેની આજુ ઉપર ઉભા રહી તમારો હાથ લાખો કરી પછી તે તમારી તરફ ખેંચવા માંડો તો તે વિધેય તમારી તરફ ખેંચાવા માંડશે તેમજ તમારું કહેવું તે અક્ષરસઃ ખરું માને છે અને ખરું માનીને તે પ્રમાણે વગર વિચારે વર્તે જાય છે; દાખલા તરીકે પાણીનું ભરેલું એક પવાલું તેના હાથમાં આપી તેને કહીએ કે આ મોળું દુધ પી તો તે પીએ છે અને પૂછતાં મોળા દુધનો સ્વાદ તે જણાવે છે અને પછી પ્યાલામાં બાકી રહેલું પાણી તેને ગળ્યું દુધ કહીને આપીએ તો તેથી ગળ્યા દુધનો સ્વાદ જણાવે છે તેમજ એક લુગડાનો ટુકડો આપી તેને લાડુ કહી ખાવાનું કહીએ તો તે લાડુ તરીકે તેને ખાવા જાય છે અને લાડુનો સ્વાદ તે જણાવે છે; તેમજ ઝાડના પાદડાં આપીએ તો પણ તે આપણા ધાર્યા પ્રમાણે તેનો સ્વાદ બતાવે છે તેમજ વળા ને વિધાયક પોતે પાદડું મોંમાં આવે અને તેનો સ્વાદ કેવો લાગે છે તે પૂછતાં વિધેય તે સ્વાદ જણાવે છે. વીગરે વિધાયકતા જણાવ્યા કે સુચવ્યા પ્રમાણે તે માને છે અને કરે છે. પરંતુ કેટલીક વખતે આસ્થિતિમાં વિધાયકની સાંભળવાની સુધવાની, નેવાની વીગરે ઈંદ્રીયો તેમનું બળ ખોલી દે છે અને તેથી પૂછેલા સવાલોના જવાબો મળી શકતા નથી તેથી તેવે વખતે તે તે ઈંદ્રીયો ઉપર જે ત્રણ વિસર્જન માન કરવાથી તે ઈંદ્રીયો ખુલે છે અને પછી તે બરાબર જવાબ વીગરે આપી શકે છે. આ સ્થિતિમાં વિધાયકના ખોલ શીવાય બીજા કોઈ અન્ય સખસનો ખોલ તે સાંભળી શકતો નથી. ખરી રીતે ને કે મુર્છાવસ્થા પછી અનુવૃત્તિ સ્થિતિ વિધેયને પ્રાપ્ત થવાનો સંભવ છે છતાં કેટલાક વિધેયો મુર્છાવસ્થામાં આવ્યા શીવાય અનુવૃત્તિ સ્થિતિમાં આવી જાય છે. જ્યારે વિધેય આ સ્થિતિમાં આવે છે ત્યારે તેને જે કંઈ કહેવામાં આવે છે અગર તે જે કંઈ કરે છે તેનું તેને જાગૃત અવસ્થામાં આવ્યા પછી જાન હોતું નથી પણ ને તેને તે વાત યાદ રાખવાને કહી હોય તો તેને તે જાગૃત અવસ્થામાં બરાબર યાદ રહે છે અને જે કંઈ કરવાનું કહ્યું હોય તે કહેલે વખતે કરે છે પણ તે શા માટે તેમ કરે છે તેની તેને સમજ કે જાન હોતું નથી. તેમજ તેને અસુક વખતે જાગૃત થવાનું કહ્યું હોય તો તે તેટલો વખત થાય ત્યારે કંઈ પણ ક્રીયા વગર પોતાની મેજે જાગૃત થાય છે. આ સ્થિતિમાં જ્યારે વિધેય હોય છે ત્યારે

તેને ખીડી દારૂ કે ખીજી દારૂ વસ્તુનું વ્યસન કે ટેવ પડેલી હોય છે તે સુચનાઓ આપી રહેતે રહેતે છોડાવી શકાય છે, જનગત અવસ્થામાં પડેલી કુટેવો કેવી રીતે છોડાવી શકાય તથા તેવા ખીજા ચમત્કારો કેમ કરી દેખાડાય તેની થોડી વીધી લખવી અહીં અવશ્યની ધારી તે નીચે લખું છું. અને તેજ વીધી પ્રમાણે તેવા તેને લગતા ખીજા ચમત્કારો કરવા વિધાયકને અનુકુળ પડે તેવા તેણે પોતાની અક્ષલ વાપરી કરી જોવા.

ઈદ્રજાળ અને ઝાંઝવા ઉત્પન્ન કરવાની રીત:—(creating illusions and hallucinations) જ્યારે વિધેય આવી સ્થિતિમાં હોય અને તમારે તેને તેની નજદીક એક સુંદર તળાવ દેખાડવાનો અને તેમાંના માછલાને તે લોટ આપતો હોય તેવો દેખાવ કરવા વિચાર હોય તો તેની આંખો ઉઘડાવો તે પેહેલાં તેવો દેખાવ છે તેમ તેને કહો. અને તેને તે વખતે કહો કે જ્યારે તારી આંખો ઉઘડશે ત્યારે તે પ્રમાણે તું તળાવ વીગેરે જોઈશ. પછી તમારા હાથની આંગળીઓ તેના માથા ઉપર અને અંગુઠો તે વિધેયના નાકના મુળ આગળ રાખી તેને આંખ ઉઘાડવાનું કહો. પછી તરતજ તેની આંખો ઉઘાડવામાં તેને મદદ થાય તે માટે તેનું પોપચું તમારા અંગુઠાથી જરા જરા ઉંચું ખેંચો, પણ તે છતાં જો તેની આંખો ઉઘડે નહીં તો તેના પોપચા ઉપર અંગુઠો મુકી તેની ચામડી જરા ઉપર ખેંચવા માંડો અને તે વખતે તેને તેની આંખો ઉઘાડવાની સુચના ચોક્કસ અવાજે આપે જાઓ. અને જો તે તેની આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તમારા જમણા હાથથી તેના ઉપર માર્જન કરો, તે માર્જન તેના કપાળ ઉપરથી શરૂ થઈ આંખો ઉપર થઈ એક હાથને છોટે લેઈ જવો અને તેને આંગળી કરી કહેવું કે જો પેહું સુંદર તળાવ છે—જો—જો—ખરાબર ધારીને જો—કેવું સુંદર તળાવ છે. કેટલીક વખત તેને ખરાબર તળાવ દેખાડવાને માટે ત્રણ ચાર વખત આવી રીતે માર્જન કરવાની અને તે વખતે તેવી સુચના આપવાની જરૂર પડે છે. પેહેલી વખતે આંમ કહ્યા છતાં તે જોઈ શકે નહીં તો તેથી નીરાશ થવું નહીં પણ તેની નજીકજ તે તળાવ છે એમ કહ્યા કરવું અને તેમ કરેથી તેને જરૂર તળાવ દેખાશે. અને તે તળાવ દેખવાનું કહે એટલે તરતજ તેને આટાની ગોળાઓ ખનાવેલી આપવી અને તે માછલાને ખરી રીતે ગોળાઓ નાંખતો હોય તેવી રીતે નાંખતો જશે અને ખુશ થતો જશે. અને તેવીજ રીતે જ્યાં એક પણ ગુલાબ ન હોય ત્યાં ગુ.

લાખની વાડી દેખાડી શકશે તેમજ તે વડતા છે અગર સગીત શાસ્ત્રમાં પ્રવિણ છે તેમ તેને મનાવી શકશે.

ખીડી પીવાની ટેવ છોડવવાને માટે તે વખતે તે છોડી દેવાની સુચનાઓ આપી, તે ખરાબ છે, ગણીત કરતાં છે વીગરે કહેવું અને વખતે ખીડી સળગતી દેખાડવી અને તેના ઉપર તેને તીવ્રસ્કાર ઉત્પન્ન થાય તેવા શબ્દો કહેવા-તેમ તે પીવાથી હવે તેને ઉલટી થશે એમ જણાવવું તેથી તેની તે ટેવ છુટશે-તેજ પ્રમાણે દારૂની ટેવ છોડવવા ખાખતમાં પણ કરવું.

જડવત્ અવસ્થા (Catelepsy) વિધેયને તમારી સનમુખ તેના બંને પગની પાનીઓ ભેગી કરી ઉભા રહેવાને પ્રથમ શરમાવવું. પછી તેને તેની આંખો બંધ કરી જેમ અને તેમ તેના શરીરને સખત લાકડા જેવું કરવા કહેવું. તે આમ કરી રહે એટલે તેને તેની ગરદન અને માથું જે જગ્યાએ ભેગું થાય છે તે ભાગને તમારા હાથ હાથથી પકડી તમારા જમણા હાથનો અંગુઠો તેની જમણી ખાજીના લમણા ઉપર અને આંગળીઓ કપાળ ઉપર દાખો પણ તેને ધ્રુવ કે દુઃખે થાય તેવી સખત રીતે દાખવું નહીં; પછી ચોક્કસ સરળ અવાજમાં તેને નીચે સુજન્ય સુચના આપો. “ ઉંધ-ઉંધીજ-ભર નિંદ્રામાં જ-ધાદ નિંદ્રા થતી જાય છે.-તું પડી જઈશ નહીં-ખીડી માં-તાઈ શરીર લાકડા જેવું સખત થશે-જડવત્ જેવું બનશે-તું ભ્રનિંદ્રામાં આવતો જાય છે. ૮-૧૦ વાર આ પ્રમાણે બોલવું કારણકે સુચનાઓ જેમ વધારે વાર બોલાતી જાય છે તેમ તેમ તેની અસર ઉડી થતી જાય છે. જ્યારે આ સુચનાઓ આપતા હો તે વખતે તે વિધેય પડી ન જાય માટે કોઈ સખસને તેને પકડી રાખવાને કહેવું નેઈએ. પછી ૭-૮ મા. જન તેના આખા અંગ ઉપર જલદીથી કરવા પછી સમાન કદની બે ખુરશીઓ લેઈ તેના છેડા ઉપર બે બની શકે તો એશીકાં મુકવા કે તેથી વિધેયને તે ઉપર સુવાડતાં ખુરશીના છેડા ધાગે નહી. પછી કોઈને બોલાવી તેની મદદ લેઈ તે વિધેયના માથાને એક ખુરશીના છેડા ઉપર અને પગની એડીઓને બીજી ખુરશીના છેડા ઉપર મુકવા. તેમ કરતાં ખુરશીઓ ખસી કે આધી પાછી ન થાય તેની ખરાબર સંભાળ રાખવી તેના શરીરના ટેકા સાથે વચમાં એક ખુરશી રાખવી. પછી તેને પાછી નીચે સુજન્ય સુચના આપવી. “ તાઈ બધું અંગ તદન લાકડા જેવું સ-

ખત થયેલું છે-તારા સ્નાયુઓ પણ તેવાજ સખત થએલા છે. તે ખીલકલ વળી શકશે નહીં. તારું લોહી અને નાડીના ધબકારા નીચમસર થયા કરશે. આમ કર્યાથી શરીર લાકડા જેવું સખત બનશે અને તે લગભગ ૧૪-૧૫ મહુ ભાર ઝીલી શકવાની શક્તિવાળું બનશે. પછી વચમાંની ખુરશી કાઢાડી નાંખવી. પરંતુ આવી સ્થિતિમાં આજીવન વિધેયની ઉપર પ્રથમ એકાદ માણસને ઉભો રાખી અજમાયસ કરવો. અને તેમ બરાબર થાય તો પછી ખીજ સખત કરી ત્યાં ઉભો રાખવો પણ આ પ્રયોગ વધારે વાર સુધી લાંબાવવો નહીં.

જડવત્ અવસ્થામાંથી જગૃત અવસ્થામાં—એક-એ મીનીટ કરતાં વધારે વખત સુધી આવી સ્થિતિમાં આજીવન વિધેય ઉપર મનુષ્યોનું કે ખીજ કોઈ વસ્તુઓનું વજન રાખવું નહીં; પરંતુ તેટલો વખત થતાંજ ખુરશી ઉપરથી તે વિધેયને લેઈ સીધો ઉભો રાખી તેને નીચે મુજબની સુચનાઓ આપવી. તારા સ્નાયુઓ નરમ-ડીલા થતા જાય છે. જ્યારે તું જગીશ ત્યારે તને સાઈ લાગશે. તને બહુ સાઈ લાગશે. એટલી સુચનાઓ આપ્યા પછી જગૃત કરવાની જે આગળ રીત બતાવવામાં આવી છે તે પ્રમાણે તેને જગૃત કરવો; અમર તેની આંખ ઉઘાડી તેમાં ડુંકા મારવાથી અને તેની સાથે તે બાજતની તેને સુચનાઓ આપવાથી તે જગૃત થશે.

વધારે આગળ વધેલા વિધાયકો ફક્ત આ પ્રયોગ કરે છે. ચિકિત્સા કે અમતકારની ખાતર આ અગર આવા પ્રયોગનો કોઈ પણ કાળે પ્રયત્ન કરવો નહીં.

રમત ગમ્મતના પ્રયોગો.

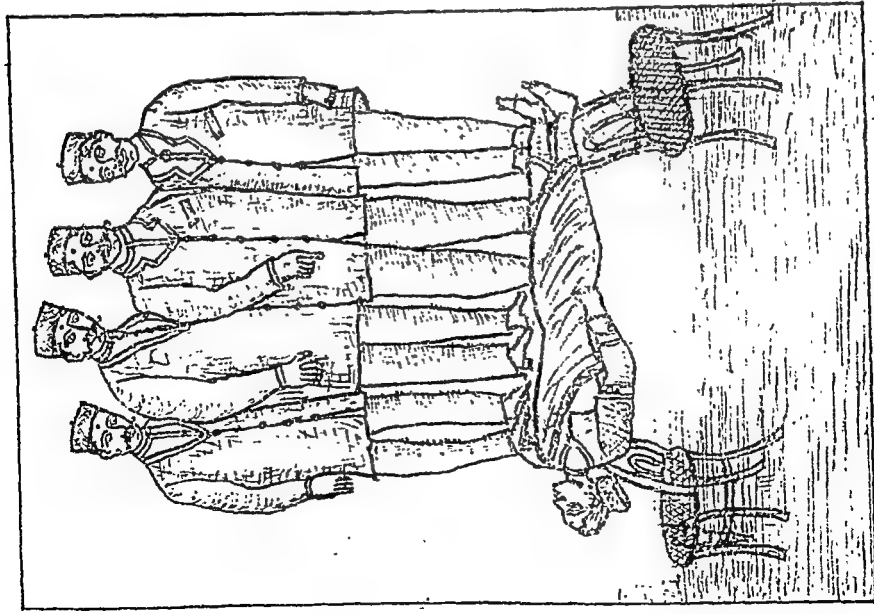
ખાનગી મીત્ર મંડળમાં, નાટકશાળામાં કે કોઈ જાહેર મેળાવડામાં પ્રેક્ષકોના આનંદની ખાતર કે ચિકિત્સા ઉપજાવવા માટે પ્રયોગો કરવાનો તમારો વિચાર હોય તો તમારે પ્રથમ આ વિધાની ઉત્પત્તિ અને તેથી થતા શાયદા તેમજ મનુષ્યની શી અને કેટલી શક્તિ છે તે ઉપર વિવેચન થોડીવાર કરી, તેના શા-શા તત્વો છે તે સમજાવવા માટે બોલવું જોઈએ. (અને તે માટે તેના તત્વો વીગેરે બાબત પુસ્તકના પ્રથમના અધ્યાયોમાં દર્શાવેલું છે તે બરાબર વાંચી ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.) તે વખતે પ્રેક્ષકોના મન ઉપર બરાબર ઠસાવવું જોઈએ કે કેટલાકો ખોટી રીતે આને ધર્તીંગ તરીકે માને છે તથા આ વિધાના

પ્રયોગોને આધિન થવાથી માહી અસર થાય છે એવા વિચારો તદ્દન જો-
તા છે. ઉલટું તેમ આધીન થવાથી આગળ જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે કે-
ટલાક રોગો નાશ પામે છે અને આધિન થનાર વિધેય મનનો નબળો
છે એમ તેથી કંઈ થતું નથી. પ્રાચીન કાળમાં આપણા રૂપી મહર્ષિઓ
આ વિધાના બળથી કેવા કેવા અસલ દર્દો મટાડી શકતા હતા, દૃશ્ય
વસ્તુને અદૃશ્ય અને અદૃશ્યને દૃશ્ય કરી નાંખતા હતા વીગરે પ્રકારના
ચમત્કારો દેખાડતા તે હકીકત આપણા ધર્મ પુસ્તકોમાં સુપ્રસિદ્ધ છે.
તેઓ પણ મનુષ્યજ હતા અને તેવી શક્તિ મેળવવાને જોવા પ્રયાસ
તેમણે ખેડ્યો હતો તેવોજ પ્રયાસ જો આપણે ખેડીએ તો તેમના
જવા થઈએ એમાં શક નથી એટલે તે ઉપરથી મનુષ્ય માત્રની શી અને
કેટલી શક્તિ ગુલા રીતે રહેલી છે તે પ્રેક્ષક જનોના મન ઉપર સારી
રીતે ઠસાવવું જોઈએ.

ઉપર પ્રમાણે કેટલુંક વિવેચન કર્યા પછી પ્રથમ શ્રોતાજનોમાંથી
અગર તમારી પાસે કેળવાયેલો વિધેય હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો
શરૂ કરો. પણ જો શ્રોતાજનમાંથી કોઈને પ્રયોગ સારૂ ચુટી કાઢાડ્યો હોય
તો પ્રથમ તેના ઉપર આગળ પાછળ ખેંચવાના પ્રયોગ શરૂ કરી પછી
હાથ બાંધી દેવાના, આંખ બંધ કરાવી રાખવાના હાથ પગ ઢુંકા બનાવી
દેવાના પ્રયોગો પ્રથમ કરી પછી તેને ઉંઘમાં નાંખવાનો પ્રયોગ કરો.

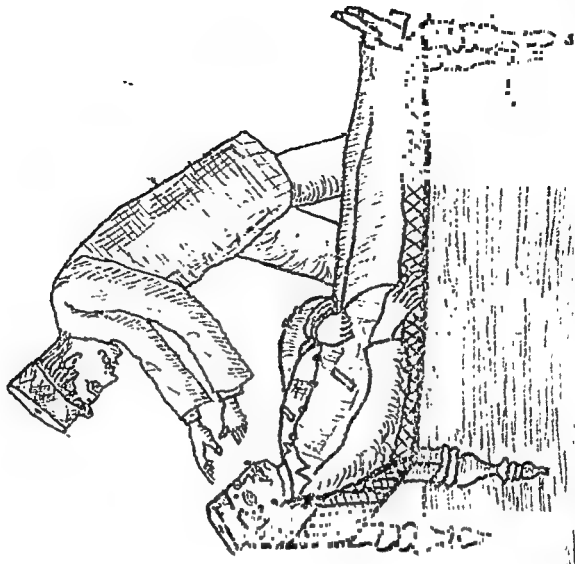
પ્રથમ તે વિધેય જગૃત અવસ્થામાં હોય તેવે વખતે ઉપર પ્રમા-
ણેના પ્રયોગો કરી પછી થોડી ઉંઘમાં હોય તે વખતે જુદી તરેહનો
પ્રયોગ કરવો અને તેવે વખતે જ દેખાવ થશે તેથી પ્રેક્ષકને ધણી ર.
મુજ પડશે અને બહુ હસાહસ થશે. આવા પ્રયોગને માટે ૫-૭ વિધે-
યોને પસંદ કરી તેમને ચંદ્રાકારમાં બેસાડી તેમની સનમુખ ઉભા રહી
તેમને નીચે મુજબ કહેવા માંડો.

“ તમારી આંખો બંધ કરી ઉંઘવાનો વિચાર કરો. તમારી આંખો
તમને બારે થતી માલુમ પડશે-તમારું અંગ પણ શીથીલ થતું જશે.
તમને નિંદ્રા વધારે આવતી જાય છે-ધેનમાં પડી ગયા છો-નિંદ્રામાં છો-
બર નિંદ્રામાં-અધોર નિંદ્રામાં છો. હું કહું તે પ્રમાણે જરાજરા ચાલો અને હું
કહું તે બધું ખરૂં માનો અને જ્યારે હું તમોને તમારી આંખો ઉઘાડવાને
કહીશ ત્યારે તમારી પીઠ ઉપર મધમાંખો જમણતી હશે અને તમને ડંખો
મારતી હશે. “પછી દરેક વિધેયની પાસે જઈ તેની આંખો ઉઘાડવાનું



જડબત્ત અમલસ્થા .

પાનુ ૭૪



અનુકવા સિવાય માર્જન ઉરવાની રીત. પાનુ ૭૪

કહી તે આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેને તેની પીઠ ઉપર મધમાંખો વળ-
ગી છે એમ કહેવું અને તેજ વખતે તેની પીઠ ઉપર આંગળીથી બહુ
ઝડપથી થોડી પળ સુધી ટકોરા મારવા કે જેથી મધમાંખો તેને કરડે છે
એમ તેના મન ઉપર અસર થાય. તેની સાથે તેને કહેવું કે જો વધારે
વાર ત્યાં બેસીશ તો તને વધારે માંખો કરડશે. પછી તે માંખો ઉઘાવવાને
અને કદખીત માંખોના ડાંખમાંથી બચવાને કેવા કેવા પ્રયત્નો દરેક જણ
કરે છે તે દેખાવથી પ્રેક્ષક જતોને ઘણી રસુજ પડે છે. પછી દરેક જણ-
ને વિચિત્ર સ્થિતિમાં આણ્યા પછી જુદો જુદો જગાડવો અને તે જ્યારે
જગશે ત્યારે પોતાનો અને પોતાની આંખ આંખનો દેખાવ જોઇ બહુ
અન્યથા થશે.

તેવીજ રીતે વિધેયોને બલુનમાં બેસાડી હવામાં ઉરાડવાનો અને
તેમને હીંદુસ્તાનની જુદી જુદી જગ્યાના દેખાવો બતાવવાનો પ્રયોગ કરી
દેખાડશો તેથી પ્રેક્ષકજનોને વધારે આનંદ થશે. તે માટે પ્રથમ ચાર-
પાંચ વિધેયોને આગળ બતાવેલી રીતોમાંથી કોઇ પણ રીતે તેમને ઉઘમાં
નાંખો પછી તેમને કહેવું કે જ્યારે તેમની આંખો તે ઉઘાડશે (જગૃત
થવાતું નહીં) ત્યારે હવાની અંદર તેમને એક બલુન માલુમ પડ-
શે તેમ કહી તેમને તેમની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જેવા તે તે-
મની આંખો ઉઘાડે એટલે ઉંચે આંગળી કરી તેમને પેલું બલુન
છે જુઓ તે નીચે આવે છે એમ કહી તેમના મુખ આગળ
માર્જન કરવા. તેમને પૂછતાં તે કહે કે બલુન દેખાયછે ત્યારે તેમને
જણાવવું કે તે નજદીક નજદીક આવતું જાય છે પછી કહેવું
કે તે નીચે આવી ગયું છે. જુઓ પેલી ટાપલી દેખાય તેમાં બેસી
જાય. તેમ કરી તેમને ઉપર બેસાડવા. પછી કહેવું કે હવે દોરડું
કાપી નાંખું છું એટલે તે બલુન હવામાં ઉડશે-હવે જુઓ આપણે ઉંચે
ચડી ગયા છીએ. જુઓ પેલો મુંબાઇનો મીનારો દેખાય છે. ખીજા મ-
કાનો પણ તેવી રીતે દેખાડો તેમ કરતાં તેને અમદાવાદ જયપુર અ-
જમેર, દીલ્હી, આગ્રા, કલકત્તા વીગેરે શહેરોમાં લેઈ જવો. પછી કલ-
કત્તેથી મુંબાઇ પાછો લાવતાં તેને દરીયાની સપાટી દેખાડવી અને દરીયો
દેખાય તે વખતે તેમને કહેવું કે તારા બલુનને કાગડાઓ ચાંચો મારી
ફાડી નાંખે છે અને તે બલુન હમણાં નીચે તુટી પડશે તો તમે હુખી
જશો માટે એકદમ તેમાંથી નીચે કુદી પડી તરવા માંડો અને જેવા તે-
ઓ કુદી પડી તરવાનો દેખાવ કરતા હોય તેવે વખતે તેમને જગૃત

કરે. એટલે તેમની સ્થિતિ જોઈ તેમને પોતાને તથા પ્રેક્ષકજનોને ધ-
ણુંજ હસવું આવશે. તેવીજ રીત મુજબ નીચેના પ્રયોગો કરવાથી પણ
પ્રેક્ષક જનોને ધણા હસાવી શકશે.

નાચતા રીંછનો દેખાવ:—ત્રણ જણને ઉંઘમાં નાંખી એકને
કહો કે તારી આંખ તું ઉઘાડીશ એટલે તું રીંછ છે એમ તને માલુમ
પડશે. પછી તેની આંખ બાંધી એક દોરડું બાંધો. ખીજને કહો કે તારી
આંખ ઉઘાડીશ એટલે તું મદારી માલુમ પડીશ-પછી તેની આંખ ઉઘ-
ાવી તેના હાથમાં તે દોરડું આપો, અને ખીજને કહો કે તું આંખ ઉઘા-
ડીશ એટલે મદારીની ઐરી તું છે એમ તને લાગશે અને દોઢીયાં ઉઘરાવીશ.

પછી મદારીને રીંછ નચાવવાતું ગીત ગાવા અને રીંછ નચાવવા
કહો-આમ કર્યા પછી જોનાર રાખસોની પાસે જઈ દોઢીયાં ઉઘરાવા દેવા-
દેખાવ ધણો રસુછ થશે.

હજમનો દેખાવ:—જે જણને ઉંઘમાં નાંખો. એકને કહો કે તે
હજમની દુકાનમાં છે. ઝોરડીની વચમાં જે સામસામી ખુરશીઓ મુકો.
પછી ખીજને કહો કે તે હજમ છે અને તેને આજે એક સારો ધરાક
મળશે. પછી અત્રા તરીકે તેને એક સાંવરણી આપો અને તેને કહો
કે તું તેને ખરાબર ધાર ચડાવી રાખ કારણ કે તારા ધરાકની દાઢી બહુ
સખત છે. પછી પેલા ખીજને કહો કે તું આંખ ઉઘાડીશ એટલે એક
મહીનાની હજમત (જેટલા વાળ વધી ગયેલા) તને ચઢી ગએલી મા.
લુમ પડશે. પછી તેને તમો તે હજમની પાસે લેઈ જઈ કહો કે જો ધ-
રાકની તું રાહ જોતો હતો તે આ રહ્યો. તે વખતે તે ધરાકને કહેવું કે
હજમ બહુ માથાકુટીયો અને આળશુ છે. પછી હજમને કહેવું કે તે
હીને જવા માંડે તો ત્યારે તેને રોકી રાખવો. પછી હજમને હજમત
કરવા કહેવી અને થોડીવાર તેમ કરે તેટલામાં તે ધરાકને જગાડી દેવો
એટલે જોવો તે જવા જશે કે હજમ તેને પકડી રાખશે. આ દેખાવ
બહુ હસાવનારો છે.

તેવીજ રીતે દાકતર પાસે દાંત કઢાવવાનો રસુછ દેખાવ કરી શકાય છે.

ધ્યારનો દેખાવ:—જે જણને ઝોરડીની વચમાં ખુરશી ઉપર બે-
સાડી ઉંઘાડો. પછી એકને કહો કે બ્યારે તું આંખ ઉંઘાડીશ ત્યારે તું
સોળ વરસની શરમાળ કુમારીકા છું એમ લાગશે. અને ખીજને કહો કે
તું આંખ ઉંઘાડીશ એટલે તારી બાંજુમાં એક ખુબ સુરત છોકરી તારે

વખતે તે વિચિત્ર દેખાવો દેખે છે અને તેથી હસેછે અગર રડવા માંડે છે અગર તે ગભરાતો હોય તેવા ચિન્હો કરેછે અગર બરાબર જવાબ દે નહીં અગર હવામાં વાતો કરતો માલુમ પડે તો તરતજ વિધાયકે તેને જગાડી દેવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. કારણકે આમ થાય ત્યારે તે તમારા કબજામાંથી છુટી ખીજ અદૃશ્ય સત્ત્વને વશ થવા માંડ્યો છે એમ સમજી તેને તેમાંથી ખસાવવાને માટે જેમ બને તેમ જલદીથી જગૃત કરી દેવો. આ અવસ્થા આણુવામાં ઉપર પ્રમાણે બધા સમાયેલો છે માટે વિધાયકે બહુજ વિચાર કરીને આગળ પગલાં ભરવાં જોઈએ. જે તેને પોતાને મનમાં કંઈ પણ લીતી રહેતી હોય તો તેવા પ્રયોગથી તેને દૂર રહેવું બહુજ સલામતી ભરેલું છે. અતુલ્લિતની અવસ્થા પ્રાપ્ત થયા પછીજ આ અવસ્થા ખીલે છે એટલે તેવે વખતે સૂક્ષ્મ દેહની પૂરીપરી શક્તિનો ખહાર ખીલી નીકળે છે અને તેથી તેને સર્વ વસ્તુઓ સ્પષ્ટ માલુમ પડે છે. વ્યેનો સ્થુળ પદ્ધતિ તેનાથી દૂર થાય છે. દેશ કાળ કે ખીજ કોઈપણ બાબતનો પ્રતિબંધ તેની આડે આવતો નથી. તેથી તે ભુત વર્તમાન અને ભવિષ્યની સર્વ વાત જાણી શકે છે, ગમે તેટલે દૂર કોઈ વસ્તુ પડી હોય તે જોઈ કહી શકે છે કે અમુક જગ્યાએ તે વસ્તુ પડી છે તેવીજ રીતે તેની સઘળી ઇંદ્રીયોની શક્તિ પૂર્ણ રીતે ખીલી નીકળે છે. જ્યારે આવી અવસ્થા પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે વિધેયના મુખ ઉપર તેવા ચિન્હો દેખાવા માંડે છે એટલે કે તે જોલવા, જોવા કે સાંભળવા પ્રયત્ન કરતો હોય તેમ માલુમ પડે છે. તેના હોઠ હાલવા માંડેછે. પોપચાં ઉંચા થતા દેખાય છે અને જ્યારે આવાં ચિન્હો માલુમ પડે ત્યારે વિધાયકે સાવધ રહી તેની સાથે ધીમેથી વાત કરી તેને સાંભળતાં કે જોતાં કંઈ હરકત પડે છે કે અંધારું લાગે છે કે કેમ તે વીશે પૂછી તેમ થતું તેને લાગતું હોય તો તેની આંખ તથા ગળા ઉપર એક-બે વિસર્જન કરી તેને સુચવવું કે હવે તારાથી બધું દેખાશે -અંધારું દૂર થયું છે-તારાથી જોાલી શકાશે વીગેરે કહી તેના તેવા રસ્તામાં આવતી અડચણો દૂરી કરી નાંખવી, આ વખતે વળી એક વાત વિધાયકે વધારે ધ્યાનમાં રાખવાની છે કે કેટલીક વખતે કેટલાક વિધેયોની સાંભળવા, સુંઘવા કે જોવાની ઇંદ્રીયોનું સ્થાન તેમની સ્થુળ જગ્યાએથી બદલાઈ ન ધારેલી જગ્યાએ ગયેલું માલુમ પડે છે તો તેવે વખતે વિધાયકે નહીં ગભરાતાં તે સ્થાન જોળી કાઢાડવાનો પ્રયત્ન કરવો જોઈએ

ધણી ખરી વખત સાંભળવાની ઈંદ્રીયું સ્થાન તેના કાન આગળથી ખસી જઈ હાથની આંગળીઓનાં ટેરવાં અગર પેટ ઉપર આવેલું માલુમ પડે છે તેથી વિધાયક તેને તેના કાન આગળ કહે તો પણ તે સાંભળી શકતો નથી. પણ બદલાએલા સ્થાન ઉપર જો તે જોડે તો તેનો જવાબ તેને તરત મળે છે તેવીજ રીતે જોવાનું અસલ સ્થાન બદલાઈ તે મસ્તકના મધ્ય ભાગ ઉપર કે કપાળે, પેટ ઉપર કે લગભગ તેવા સ્થાનમાં ગયેલું લાગે છે અને તેથી કોઈ લખેલો કાગળ કે ચોપડીનું પાતું તેના બદલાયેલા સ્થાન ઉપર મુકીએ તો તે વાંચી શકે છે. ધણી ખરી વખતનો ઉપરના ખતાવેલા સ્થાનોએ તેવી ઈંદ્રીયોનું સ્થાન થાય છે પણ કેટલીક વખત તે સ્ત્રીવાય બીજા સ્થાનોએ પણ જાય છે માટે વિધાયકે પ્રયોગ કરતી વખતે જુદા જુદા સ્થાન તેવી ઈંદ્રીયો માટે અજમાવી જોવા જોઈએ. કેટલાકને પેટ ઉપર ચોપડી મુકી વાંચતાં મેં જોયાછે.

અનુવૃત્તિની સ્થિતિમાં વિધેય આવે ત્યાર પછી તેના ઉપર પાંચ-સાત માર્જન કરવાં પછી તેને કંઈ ગભરામણ થાય છે કે કેમ તે પુછી જોવું. જો ગભરામણ થવાનું તે જણાવે તો ગભરામણની જગ્યાએથી છેક પગની એડી સુધી બે ત્રણ માર્જન કરવાં એટલે તેની ગભરામણ બંધ થશે. પછી વિધેયને નાની નાની વાતો પૂછવા માંડવી. પછી કોઈ સખસ લ્યાં હોય તેના હાથમાં કોઈ વસ્તુ-દાખલા તરીકે રૂપીયો, કુંચીઓ, પૈસો કે એવી બીજી કોઈ વસ્તુ આપી તેનો હાથ આપણા એક હાથમાં રાખી આપણા બીજા હાથ વિધેયના હાથમાં મુકી તેને શું વસ્તુ છે તે પારખવા કહેવું; તેને ધીમે ધીમે આગળ વધારવો એકદમ આગળ વધારવા જતા વખતે ગપાટો મારી દેવાનો સંભવ છે તેથી ધીમે ધીમે તેને સવાલો પૂછતાં જવાં; પ્રથમ તેને કેવું લાગે છે તે પૂછતાં વિધાયકનો હાથ તે દબાવશે અને કહેશે કે કહણુ લાગે છે. ત્યારે પૂછવું કે તે શું છે-જવાબમાં તે ધાતુ કહેશે. ધાતુ કહે એટલે તેનો કેવો આકાર છે-પછી રંગ કેવો છે-પછી તે શું છે-પછી તેની સાલ કંઈ છે. વીગરે સવાલો ધીમે ધીમે આગળ પૂછતા ચલાવવા. પરંતુ તે બીજા માણસે હાથમાં શી વસ્તુ લીધી છે તે વિધાયકે પેહેલેથી જાણવી જોઈએ નહીં. પછી કંઈ વચાવવું હોય તો કોઈ બીજા સખસને પાસેના ઓરડામાં જઈ તેમાં કંઈ લખી તે કાગળ બીડીને વિધેયને આપી અગર તમારી પાસે રાખી તેને વાંચવા કહેવું પણ તેવે વખતે ઉતાવળ કરવી નહીં.

આટલું તે કરી દે પછી તપાસતાં જો તેનું કહેલું બરાબર ખરું માલુમ પડે એટલે જો ઓરડામાં તમો હો તે ઓરડાની કઈ કઈ વસ્તુઓ ક્યાં ક્યાં આગળ પડેલી છે તે જણાવવા કહેવું—પછી મકાનની અંદર કોણ કોણ માણસ કેવાં કેવાં કપડાં પીગરે પહેરીને ક્યાં ક્યાં આગળ ખેઠેલા છે તે પૂછવું—પછી કંપાઉન્ડની તેવીજ રીતની હકીકત—પછી ત્યાંથી જરા આગળ એમ ધીમે ધીમે તમારે જો વસ્તુ કે સખસ બાબત પૂછવું હોય તે બાબત પુછો તો તમોને તે બધા જવાબો સીધા આપે જશે; કદાચ રસ્તામાં કે તેવી કોઈ બીજી જગ્યાએ અંધારું છે કે અડચણ છે કે બારણાં બંધ છે કે એવી બીજી કોઈ હરકત બતાવે તો તમારે તે હરકત દૂર થયાનું સુચવી તેને આગળ વધવા કહેવું—પણ જો હરકત તે જણાવતો હોય તે હરકત દૂર થઈ છે એમ તમારે તેને સુચવવું જોઈએ—અને તે વખતે તેની આંખ ઉપર જરાક માર્શન કરી—જ્યો અંધારું દૂર થયું છે—અજવાળું થયું છે—બારણાં ઉઘડી ગયા છે એમ કહી ત્યાં જવાને આજ્ઞા કરવી. તે ધારેલે સ્થળે પોહોંચે એટલે તે સ્થાનના અમુક ભાગમાં જવાનું કહેવું અને ધારેલી વસ્તુ ક્યાં છે અગર અમુક સખસ શું કામ કરે છે તે જો જાણવું હોય તે પૂછવું; પરંતુ વિધાયકે આ વખતે યાદ રાખવું કે જો વસ્તુ બાબત વિધેયને અરૂચી હોય તેવી વસ્તુમાં ઉતરવા તેને શરમાવવું નહીં. કારણકે અણસમજણથી તેમ કરવાની આજ્ઞા કર્યાથી ધણીક વખત ઘણા હાનીકારક પરીણામો નીપજે છે.

વિધેય આ અવસ્થામાં સર્વ વસ્તુઓ જોઈ શકે છે અને તે બરાબર ઓળખી શકે છે પરંતુ આપણે જો નામથી ઓળખતા હોઈએ તેના કરતાં તે જુદાજ નામથી તેને ઓળખાવવા માંગે છે. તેનું વર્ણન બધું ખરેખર કરે છે પણ નામ જુદું આપે છે તેથી તે ખોટું કહે છે એમ ન ગણતાં તે ઉપર પૂરો વિચાર કરવો વિધાયકને ઘટે છે. અને તે ખોટું છે એમ વિધેયને ન કહેવું કારણકે તેમ કરવાથી વિધેયને ખરાબ ટેવ પડે છે માટે દરેક વિધાયકે તે વાત બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી. આ અવસ્થામાં આગળ જણાવ્યું તે પ્રમાણે વર્તમાન, ભૂત અને ભવિષ્ય વિધેયને જણાય છે એટલુંજ નહીં પણ જો બાપા તે જાણતો ન હોય તે બાપાનું પુસ્તક તે વાંચી શકે છે.

વિધેય મૂર્ખ કે કોઈ જેવો હોય તેને આ અવસ્થામાં લેઈ જવો સારો નથી કારણકે તેની મદદથી જો જાણવાની ઈચ્છા હોય તે ઈજ્જીભૂત

થતી નથી. તેનો પ્રાણ વધારે ખીલી શકતો નથી. માટે આ અવસ્થા માટે જો કોઈ ખુદ્ધિમાન, હુંશીયાર શન્ત સ્વભાવવાળો વિધેય હોય તો સારો લાભ થઈ શકે છે.

ધણા વિધાયકો વિશ્વદષ્ટિનો, ચમત્કાર બતાવવામાં ઉપયોગ કરે છે પણ જો આ અવસ્થાનો ખીળના રોગ જાણી તે મટાડવાનો પ્રયત્ન કરવામાં આવે તો ધણો લાભ થાય. હાલમાં અમેરીકા વીગરે દેશોમાં આ વિધાના બળથી રોગ મટાડવાની ઔષધાલયો કાઢાડવામાં આવેલી છે તે વાત આગળ જણાવી ગયા છીએ. ત્યાં તેઓ તેમની સાથે શરીર ચિકિત્સા, રોગો સંબંધી જ્ઞાન ધરાવનાર તથા ઔષધીઓના ગુણદોષથી કંઈક માહિત હોય તેવા વિશ્વદષ્ટિ સુધી કેળવાયેલા એકાદ વિધેયને રાખે છે અને તેની મદદથી કેટલાક અસહ્ય દર્દો તેઓ મટાડી શકે છે. તેઓ તે વિધેયને આવી અવસ્થામાં આણ્યા પછી દર્દીઓને શો રોગ થયો છે અને તેને શી દવા આપવાથી મટશે વીગરે એવા સવાલો પૂછી તેના જણાવ્યા પ્રમાણે રોગીઓના સંબંધનાં વર્તન કરવામાં આવે છે અને તેમ કરવાથી દર્દીઓને શયદો થાય છે. તેમજ જો દર્દી પોતે હીસ્ટીરીઆ મગજ અને નાડીની નબળાઈથી પીડાતો હોય તો તેને આવી દશામાં જલદીથી આણી શકાય છે અને જ્યારે તે આવી દશામાં આવે ત્યારે તેને તેના દર્દ સંબંધી જે હકીકત પૂછશો—તેમ તેને કંઈ દવાથી આરામ થશે—જ્યારે આરામ થશે વીગરે પૂછેલા સવાલોની ખરાખર સુચના તે આપશે. તેઓ તેમના શરીરમાં રોગતું સ્થાન કયું છે અને કેવી રીતે બગાડ થયો છે. એ વીગરે સર્વે તે વર્ણવી શકે છે આપણા દેશમાં હજુ પણ કંઈ ગુમ થયેલી વસ્તુ શોધી કહાડવી હોય ત્યારે કેટલીક જગ્યાએ હજારત ભરી તે જોવામાં આવે છે અને તેવે વખતે ૯-૧૨ વરસ સુધીના બાળકને બેસાડીને તેને કાંતો દીવાની જ્યોતમાં, અગર તેની હથેળીમાં મેશનો ગોળ ડાઘ પાડી અગર થાળીમાં પાણી ભરીને જોવરાવે છે અને જેના ઉપર આ ક્રીયા પૂર્ણ થાય છે તે જુદી જુદી બનેલી વાતો-વસ્તુ ક્યાં પડી છે-કોણુ લેઈ ગયું છે વીગરે જણાવે છે-બધા બાળકો આટલી અવસ્થાએ પોહોંચતા નથી. આ પ્રયોગ પણ આ શક્તિનો હશે એમ લાગે છે.

વિશ્વદષ્ટિ પ્રયોગના સંબંધમાં ધ્યાન રાખવા લાયક નીચેના.

૧. વિધેય, વિધાયક ઉભય ઉત્તમ દરજ્જાના હોવા જોઈએ.

૨. બંને થોડો વખત ભેગા રહેલા અગર પરસ્પર પ્રેમી અને વિશ્વાસુ હોવા જોઈએ. આ વિદ્યામાં વિધેયને શ્રદ્ધા હોવી જોઈએ.
૩. આશમાન તુડી પડશે તોપણ આંચકો નહીં ખાતાં મારો સંકટપ હું પુરો કરીશ એવો વિધાયકમાં દૃઢ નિશ્ચય હોવો જોઈએ.
૪. વિધેયને એક ક્ષણકે કરતાં વધારે શ્રમ આપવો ન જોઈએ. તેમ તેની પાસે કંઈ પણ અયોગ્ય કૃત્ય કરાવવું નહીં.
૫. પરસ્પરને મા, બહેન, પુત્રી માણકે દૃષ્ટિ રાખી ઉપાય યોજવો; નહીં તો અસર થશે નહીં.
૬. વિધેયને સુખાસને એસાડેલો અગર સુવાડેલો હોવો જોઈએ. તેમ તે સ્થળમાં બની શકે તો સુગંધી પદાર્થો-અગરબત્તી, ધુપ વીગરે ખાળવા જોઈએ તેમ પુષ્પ, અત્તર વીગરે સુગંધી પદાર્થો રાખવા જોઈએ.
૭. પ્રયોગ કરવામાં ઉતાવળ કરવી નહીં-આજ નહીં થાય તો કાલ કરીશું એવી ધીરજ રાખવી.
૮. પ્રયોગ વખતે વિધાયકનો જમણો સુર ચાલતો હોય અને વિધેયનો ડાબો ચાલતો હોય તો વધારે સાફ કારણકે તેમ હોય તો જલદી અસર થાય છે.
૯. પ્રયોગના આરંભથી તે આખર સુધી વિધાયકે વિધેયથી દૂર ખસવું નહીં.
૧૦. વિધેય જ્યારે કહે કે મને તંકલીફ થાયછે, યા ગભરાઉં છું યા મને જગાડો, યા તમારી આજ્ઞાનુસાર વર્તે નહીં યાને તમારી આજ્ઞા ઉલંઘન કરે યા નાડી સ્થાનપરથી ખસે યા તમારા પ્રશ્નનો ઉત્તર દેતાં અટકી જાય યા હોઠ કરડવા માંડે યા નાક સંકોચે યા કોઈ શબ્દ કહેથી ગભરાતો માલુમ પડે યા આવી અવસ્થામાં ક્ષણકે સવા ક્ષણકથી વધારે વખત રહેલો લાગે ત્યારે તમારે તેને વિસર્જન માર્ગે કરી અગર આજ્ઞા કરી જગૃત કરવો.
૧૧. આ અવસ્થામાં બનેલી અને તેને જોયેલી ખીના વિધેયને યાદ રખાવવાની જરૂર ન હોય તો ભુલી જવાને કહેવું-જગૃત થતાં તે ભુલી જશે.
૧૨. અસાધ્ય રોગ હોય તો ત્રણ દીવસથી વધારે વખત શ્રમ ન લેવો.
૧૩. જે સ્થળમાં તમે પ્રયોગ કરતા હો ત્યાં તમારા તેમજ દર્દીનાં શુભચિંતક મનુષ્યો શીવાય બીજાને રાખવા નહીં-જે હોય તેમને

પણુ દૂર બેસાડવા. તે સ્થળ સ્વચ્છ હોવું જોઈએ. જીવનંતુનો ત્યાં ભય હોવો ન જોઈએ—ગરબડાટ હોવો ન જોઈએ.

૧૪. પ્રયોગ કરતી વખતે વિધેયના શરીર ઉપર ગરમ કે રેશમી કપડાં ન જોઈએ.
૧૫. એક વિધેય ઉપર જે રીત પ્રથમ દીવસે અજમાવી હોય તેજ રીત તે વિધેય ઉપર ફરીથી અજમાવવી. રોજ તેના ઉપર જીદી જીદી રીતો અજમાવવી નહીં.
૧૬. જે વિધેય રોગતું સ્થાન બતાવે તો પછી તેને કહેવું કે હું તમને શક્તિ આપું છું. તમે રોગને જીતો અને ત્યાંથી હઠાવીને મળભૂત પસીના વીગરે રસ્તેથી કાઢો. એમ કહીને તેની છાતીથી તેના કપાળ તરફ પંખો હલાવવો. તેને હાથ અડકાડવો નહીં અથવા તે વખતે વિધેયના માંથા ઉપર ૪-૫ મીનીટ સુધી હાથ રાખવો અને તેમ કરેથી તે પોતાનો રોગ કહાડશે અને પૂછશે તો જેમ ક્યું હશે તેમ કહેશે પરંતુ જે તમારી શક્તિ આપ્યા છતાં તે રોગ કહાડી શકતો નથી એમ કહે તો તેને માટે ઉપાય પૂછવો—તે તે બતાવશે—અને તેના બતાવ્યા પ્રમાણે કરશે તો રોગ જશે.
૧૭. જે વિધેયની પાસેથી ખીજ કાઢ રોગીની વ્યવસ્થા બાબત પૂછવું હોય તો અતુયોગ કરાવી પૂછવું. પુછેથી તે બતાવશે અને તેના કલા પ્રમાણે કરવાથી રોગીને આરામ થશે.
૧૮. જે વિધેય ભણેલો હોય તો કંઈક લખી અથવા પુસ્તક પાસે હોય તો તે વિધેયના હાથમાં—માથા કે છાતી ઉપર મુકે તો તે વાંચી અતલાવશે અને જે અભણ હોય તો કાંઈ વસ્તુ તમારી પાસે સંગરી રાખીને કે ખીજ કાઢના હાથમાં રાખીને પુછશે તો તે બતાવશે—પછી મકાનની અંદરની ગુપ્ત ચીજો વિશે પુછસો તો તે પણ બતાવશે.

ઉપરના જે નિયમો બતાવ્યા છે તે વિધાયકને ઉપયોગી થઈ પડે તે ધારી અતલાવ્યા છે માટે વિધાયકે તે વાંચી બરાબર સમજી રાખવા જોઈએ કે જેથી કરીને પ્રયોગ વખતે શું કરવું અને કેમ વર્તવું તે બાબત વિધાયક ગુચ્છવણમાં પડી ગભરાય નહીં.

પ્રત્યગ દૃષ્ટિ—પ્રત્યગ દૃષ્ટિયાને ભયાનક અવસ્થા—હાલતે ખીમ (Ecstasy) ની અવસ્થા બહુજ જીવ વિધેયને પ્રાપ્ત થાય છે. વિશ્વ

દૃષ્ટિના છેવટના ભાગમાં જે ભય થવાનું જણાવવામાં આવ્યું છે તેના જેવો ભય આ અવસ્થામાં માલુમ પડે છે અને તેથી વિધેય દિવ્યદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે કે પ્રત્યગદૃષ્ટિની અવસ્થામાં છે તે શોધી કાઢવું મુશ્કેલ લાગે છે. આ અવસ્થામાં વિધેય પૂરેપૂરો આનંદમાં પરોવાઈ જાય છે અને જે તે અઘાપી સુધી વિધાયકની આજ્ઞામાં રહી તેની આજ્ઞાનુસાર વર્તતો હતો તે હવે તેની આજ્ઞાઓ ઉપર ધ્યાન આપતો નથી. વિશ્વ દૃષ્ટિમાં ખાહારની વસ્તુઓ તે જોઈ શકતો હતો. પણ જ્યારે તેને પ્રત્યગદૃષ્ટિ પ્રાપ્ત થાય છે ત્યારે ખાહારની વસ્તુઓ જોવાની શક્તિ ઉપરાંત અંતરની ગુણ બાબતો જાણી શકે છે. કેટલાકો આવી અવસ્થાને તત્વ દૃષ્ટિ સમાધિ-યાને તુર્યાવસ્થા (લક્ષ્મી) કહે છે. આ સ્થિતિ આત્મ અનુભવની છે અને જે કદાચ આ સ્થિતિમાં વિધેય આવી જાય તો તેને આ સ્થિતિમાંથી પાછો અસલ સ્થિતિમાં લાવવો એ ઘણું મુશ્કેલ કામ છે. અને તેથી વિધેયને મરણને શરણ થવું પડે છે માટે આવી સ્થિતિમાં આવવાના કાંઈ પણ ચિન્હ જણાય કે વિધાયકે ન ગભરાતાં તરતજ વિધેયને જગૃત કરવાના ઉપાયો લેઈ તેને જગૃત કરી નાંખવો જોઈએ. યોગી લોકો પોતાના પ્રાણને પાછો તેવી અવસ્થામાંથી લાવી શકે છે ખરા પણ આવા પ્રયોગથી તેવી અવસ્થામાં લાવેલા વિધેયને તેની અસલ સ્થિતિમાં ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે પાછો લાવવો ઘણોજ કઠીન છે માટે કોઈ પણ વિધાયકે વિધેયને તેટલી અવસ્થા સુધી લેઈ જવોજ નહીં.

વિધેય જગૃત કરવાની રીત.—પ્રયોગ કરી રહ્યા પછી જ્યારે વિધેયને જગૃત કરવો હોય ત્યારે નીચેની રીતોમાંથી કોઈપણ રીત અજમાવવી અને તેમ કરેથી વિધેય જગૃત થશે. પરંતુ તે બરાબર રીતે જગૃત થયો છે એવી તમારી પૂરેપૂરી ખાત્રી થાય ત્યાં સુધી તમારે તેને છોડવો જોઈએ નહીં. તમારે તે પણ બરાબર યાદ રાખવું જોઈએ કે માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાથી વિધેયને ઉંઘમાં નાંખી શકાય છે. અને વિસર્જન માર્જન કરવાથી વિધેયને જગાડી શકાય છે. જાને જાતના માર્જન વિશે પ્રથમ આગળ પાને ૩૨-૩૩ માં કહેલું છે તે ધ્યાનમાં રાખી તે પ્રમાણે વર્તવું જોઈએ. તે જગાડવાની બાબતમાં વિસર્જન માર્જન વધારે ઉપયોગી છે એટલે નીચેથી તે ઉંચે તરફ દરેક બાબતોએ ત્રણ-ચાર વિસર્જન માર્જન કર્યાથી વિધેય જાગી જાય છે. પરંતુ એવી રીતે વિસર્જન માર્જન કરતી વખતે, વિધેય સાવધ થઈ જાય તો થઈ જાય એવો

દેહ સંકલ્પ વિધાયકે મનમાં કરવો જોઈએ. કેટલીક વખતે ફક્ત દેહ સંકલ્પ કર્યાથીજ વિધેય જાગ્રત થાય છે. તેમજ કેટલીક વખતે તેના કાન આગળ બે હાથથી તાળી પાડી તે જાગ્રત થઈ જાવ એમ તેને આજ્ઞા કર્યાથી તે જાગ્રત થઈ જાય છે. ઉપરની ગમે તે રીતે વિધેય જાગ્રત થયો હોય છતાં જો તે પોતાનું શરીર ભારે લાગે છે કે માથું દુઃખે છે કે આંખો ભારે લાગે છે ને બળે છે વીગરે કોઈ જાતની ફરીયાદ કરતો હોય તે ભાગ ઉપર વિસર્જન માર્જન કરવું. આંખો ભારે થએલી અને બળતી જણાવેતો વિધાયકે પોતાના અંગુઠાથી આંખો જરા થોડો ભાર આપી ધસવી અને પછી તેના મ્હોં ઉપર ઠંડક કરવા સાફ શુભા. બજળ પાણી વીગરે છાંટવું અગર તેના કપાળ અને લમણાં ઉપર ધી ધસવું. પછી થોડીવાર સુધી તેને નીરાંતે આરામથી બેસવા દેઈ પછી તેને જે કામ કરવું હોય તે કરવા જવા દેવો. પરંતુ આટલા વખત સુધી વિધાયકને વિધેયના પાસેથી ખસવું ઉચીત નથી માટે તેને તેની પાસે બેસી રહેવું અને બીજા લોકોને તેને અડકવા દેવા નહીં. વિધેયને જાગ્રત કરવાને ઉપર જે રીતો બતાવી છે તે શીવાય પણ બીજી રીતો છે. તેમ કેટલીક વખતે વિધેય હડીલો બની જાય છે અને જાગ્રત થતો નથી તેવી વખતે તેને કેમ જાગ્રત કરવો એ બતાવવાનું યોગ્ય લાગ્યાથી તે ધૂરીતો જણાવવાની રજા લઉં છું.

ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે કે માથાથી નીચે તરફ જે માર્જન કરવામાં આવે તે ઉંધ લાવવાને માટે કરવામાં આવે છે અને જગાડવાને માટે તેથી ઉલટુંજ માર્જન કરવું જોઈએ એટલે નીચેથી ઉપર; અને તે ઉંધ લાવતી વખતે વિધેયની તરફ હથેળી રાખવામાં આવે છે તેને બંધ લે તેથી ઉલટું એટલે જાગ્રત કરતી વખતે હથેળીનો પ્રષ્ઠ ભાગ તેની તરફ રાખવો જોઈએ. ઘણાક વિધેયો તો આવી રીતે વિસર્જન માર્જન કર્યાથી અને તે સાથે તેને ચોક્કસ અવાજમાં જાગ્રત થવાનું કહાથી જાગી જાય છે; તેની સાથે વિધાયકે કેટલાક વખત સુધી તાળી પાડી અવાજ કરવો જોઈએ. અને જ્યાં સુધી વિધેય પૂરેપૂરો જાગ્રત થાય ત્યાં સુધી વિધાયકે ઉપર પ્રમાણે કરવું જોઈએ. તેમજ ઉંધી રીતે વારંવાર પંખો નાંખવાથી પણ સાફ પરીણામ આવે છે. તે જાગ્રત થયા પછી ફરીથી તે ઉંધમાં ન પડે માટે થોડી મીનીટ સુધી વિધાયકે તેની તપાસ રાખવી જોઈએ. કંઈ પણ કર્યા શીવાય લાંબો વખત વિધેયને એમને એમ રા-

ખી સુકવામાં આવે તો પણ તેના ઉપર થએલી અસર ધીમે ધીમે કમી થઈ પોતાની મેળે તે જગી ઉઠે છે ખરો તો પણ તેને તેવી અવસ્થા-માંથી જાત્ર અવસ્થામાં કેમ આણવો તે જાણવું જરૂર છે માટે જ તે રીત ખતાવવામાં આવી છે; વિધેયને જાત્ર કરતાં પહેલાં અગર તે જગે તે પહેલાં તેને કેટલીક સુચનાઓ આપવી હાલ પણ ભરેલી છે. માટે તેવે વખતે તેને કહેવું જોઈએ કે “તું જગીશ ત્યારે તને બધું સાફ લાગશે-તાફ માથું પણ હલકું લાગશે-બધી રીતે તને સાફ થશે-તું વધારે તંદુરસ્ત થઈશ.” આવી સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી તેને આપવી જોઈએ.

કેટલીક વખતે વિધેયની પાસે કાલસો લાવવાથી તે જગી જાય છે કારણકે તેને જાગવાનો હુકમ થયો છે એવી તેના મન ઉપર તેથી અસર થાય છે.

હઠીલા વિધેયને કેમ જાત્ર કરવો તેની વિધી:—જ્યારે ઉપરની ખતાવેલી રીતો પ્રમાણે વિધેયને જાત્ર કરી શકાય નહીં ત્યારે વિધાયકે વિધેયને કહેવું કે “મારે તને જાત્ર કરવો છે. ક્યારે જાત્ર થઈશ ? જ્યારે હું સાત ગણી રહું ત્યારે જાત્ર થઈશ ” ? આમ પૂછવા છતાં તમારા બોલવાનો જવાબ તે આપે નહીં તો જ્યાં સુધી તે સાત ગણી રહેતાંની સાથે જાત્ર થવાનું વચન આપે નહીં ત્યાં સુધી તેને તે પ્રમાણે કહ્યા કરો. તે પ્રમાણે જાત્ર થવાનું વચન આપે ત્યારે તેને કહો કે “હવે તૈયાર થા-હું સાત ગણું છું. અને પછી ૧-૨-૩-૪-૫-૬-૭ એમ તે સાંભળે તે પ્રમાણે ગણો. પણ જેવા તમે “સાત” એમ બોલો કે તેજ વખતે તમારા હાથની તાળી પાડો અને કહો કે “જાત્ર થા-” “જાત્ર થા” “આંખો ખોલી નાંખ-સાવધ થા” વીગરે શબ્દો બોલવા. પણ જ્યાં સુધી વિધેય પૂરેપૂરો જાત્ર ન થાય ત્યાં સુધી વિ. સર્વન માર્ગન કર્યા કરો અને તમારા હાથની તાળી પાડતાં જાઓ અને તેજ વખતે ઉપર મુજબ તેને સુચના આપતા જાઓ. જે આ રીત અજમાવ્યા છતાં તમે તેને જાત્ર કરી શકો નહીં (જે કે તેમ બનવું મુશ્કેલ છે) તો તમારે તે વિધેયને આજ્ઞાપે કહેવું કે તેને જાત્ર થવું પડશે જ અને તેને તે હવે ઉઘવા દેનાર નથી. તારી પોતાની મેળે મુખ કેમ બંને છે અને તને હું જગાડ્યા વગર રહેનાર નથી. અને તું જગી શકતો નથી એમ ઢોંગ કરવાથી તાફ કાંઈ વળનાર નથી. આટલું કહ્યા પછી તે જાત્ર થવાનું તેની પાસેથી વચન લ્યો. જે તરતજ જાત્ર

થવાતું તેનું મન ન હોય તો પછી પાંચ મીનીટ ક્યારે તેને જાગૃત થવાતું મન છે તે પૂછી ખાત્રી કરી તેટલો વખત સચુરી પકડો. અને જ્યાં તેટલો વખત પૂરો થઈ રહ્યો કે તરતજ તેની પાસે જઈ તેને કહેવું કે તારો કહેલો વખત પૂરો થયો છે માટે હવે તું જાગૃત થવાને તૈયાર છે કે કેમ અને તે બાબતનો તેની પાસેથી જવાબ લેવો. પછી તેને કહેવું કે “ તૈયાર થા ” હું ત્રણ ગણી રહું કે તરતજ તારે જાગૃત થવું. પછી ૧-૨-૩ ગણી ૩ ગણતારની સાથે જોરથી તાળી પાડો અને ઉપર પ્રમાણે સુચનાઓ આપો. કેટલીક વખતે લમણાને ઉપરની તરફ ધસવાથી તેમજ નાકના મુળને તે તરફ ધસવાથી અગર ચોપડી અગર તેવી બીજી કોઈ વસ્તુને જોડાના તળીયા સાથે જોરથી અઢાળવાથી તેના ઉપરની અસર દૂર થઈ તે જાગૃત થાય છે. વિધેયને જાગૃત કરવાની તમારી શક્તિ બાબત મનમાં જરા પણ શંકા લાવશો નહીં કારણકે તેમ થવાથી તે શંકાની છાપ વિધેયના મગજ ઉપર પડશે અને તેથી તે તમારી આજ્ઞા માનશે નહીં. જ્યારે વિધેયને જાગૃત કરવાની બાબતમાં વિધાયકને શંકા ઉત્પન્ન થાય છે ત્યારેજ તેને જાગૃત કરવામાં ધણી માથાકુટ પડે છે. કેટલાક વિધેયો જાગૃત થઈ પાછા તરત ઉંઘમાં પડી જાય છે. આવા વિધેયોની બાબતમાં તેમને જાગૃત કરતાં પહેલાં આજ્ઞા રૂપે કહેવું કે “ આ વખતે જ્યારે તને હું જાગૃત કરું ત્યાર પછી તું જાગૃત રહીશ તને તરત ઉંઘ નહીં આવે-હવે તું બરાબર જાગૃત રહીશ; બહુ ચોક્કસ રીતે તેને કેટલીકવાર સુધી આ પ્રમાણે કહ્યા કરવું જોઈએ પછી તેને જાગૃત કરવો. જો બહુ હઠીલા વિધેયને જાગૃત કરવાતું હોય તો તમારે જે સ્થળે તે હોય તે સ્થળમાં શાંત સ્વભાવવાળા શીવાયના બીજા કોઈ સખસને ત્યાં રહેવા દેવો નહીં કારણ કે જો ત્યાં બીકણુ કે ગભરાઈ જાય તેવા સખસો હોય તો તેથી વિધેયના ઉપર અજાણુ પણે તેવી અસર થવાથી વિધેય જાગૃત થશે નહીં

બીજા વિધાયકે હીપનાટાઈઝ કરેલા વિધેયને કેમ જાગૃત કરવો:—જેવી રીતે વિધાયક પોતાના વિધેયને જાગૃત કરે છે તેવીજ રીતે બીજા વિધાયકના વિધેયને પણ જાગૃત કરી શકાય છે. તો પણ જો તેને જાગૃત કરવું મુશ્કેલ લાગે તો તમે તમારા વિધેય ઉપર ઉંઘ લાવવા વીગરેની જે રીતો કરો છો તેજ રીતો તેના ઉપર અજમાવો; ઉંઘવા વીગરેની જેને કેટલીક મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપો. પછી તમારી

સુચનાઓને તે તરત માન્ય કરે છે કે નહીં તે જુઓ એટલે કલ્પીત ગુલાબ સુધાડો વીગરે. જો તે તમારી સુચનાઓને માન્ય ન કરે તો ફરી તેના ઉપર તે રીત અજમાવો અને તમારા કલ્પા સુજન્ય તે વર્તે ત્યાં સુધી તે પ્રમાણે કરો. પછી ચોક્કસ રીતે આજ્ઞા કરી તેને કહો કે હું તને જે કંઈ કરવાનું કહું તે તારે તરતજ એકદમ કરવું પછી તેને એક ચક્ર ફેરવો. તેના ઉપર પૂરો કાળુ મેળવવા માટે આ પ્રમાણે કરવા ની જરૂર છે. આ પ્રમાણે કર્યા પછી હઠીલા વિધેયોને જગાડવાની જે રીત ઉપર બતાવી છે તે અજમાવો અને તેમ કરશો એટલે તમારા ચોતાના વિધેયને જમ જાગ્રત કરી શકો તે પ્રમાણે તેને જાગ્રત કરી શકશો.

હઠીલા વિધેયને જલદી જાગ્રત કરી શકાય તેવી રીતે હીપનોટાઇઝ કરવાની રીત:—જાગ્રત થવાની બાબતમાં વિધેય હઠીલો છે કે કેમ તે નક્કી કરવાને માટે તમો તેના ઉપર તેના હાથ ચોંટાડી દેવાનો કે તેવી બીજી કોઈ જાતનો પ્રયોગ કરો અને જો તેના હાથ જલદીથી ચોટી જાય અને તેના હાથ તે છુટા કરી શકશે તેમ તમો તેને કહો છતાં તે છુટા કરી શકે નહીં તો તમારે અનુમાનથી માની લેવું કે જો સાધારણ રીતથી તેને હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો તેને જાગ્રત કરતાં ઘણું મુશ્કેલ પડશે. તેમ જો તેના હાથ છુટા થયા પછી તેનું માથું ઘુમ જેવું થએલું માંલુમ પડે તો તેથી તમારા ઉપરના મતને તેથી ટેકો મળશે અને તમારી ખાત્રી થશે કે તેને જો સાધારણ રીતથી હીપનોટાઇઝ કરવામાં આવશે તો જગાડતાં મુશ્કેલ પડશે. આવા વિધેયોને સુચનાઓથી હીપનોટાઇઝ કરવા સારા છે. ચળકતા પદાર્થો ઉપર તેમની દૃષ્ટી ટકાવી તેમને હીપનોટાઇઝ કરવા નહીં.

આવા વિધેયની પાસે તેને અડક્યા શીવાય બેશી તેને ઉઘી જવાને કહેવું અને ઉઘ લાવવાને વાસ્તે જે સુચનાઓ આગળ બતાવી છે તે તેના મુખ અંગળ કહે જવી તેને ઉઘમાં નાંખતી વખતે થોડી થોડી વારે કહેતા જવું કે “ હવે મારા કલ્પા પ્રમાણે તમે કરશો—જ્યારે હું તમોને જાગ્રત થવાને કહું તે વખતે એકદમ તમો જાગ્રત જરૂર થશો—પછી પાછી ઉઘમાં નાંખવાની સુચનાઓ આપે જાઓ. આ પ્રમાણે તમો જો કરશો તો તેને જાગ્રત કરવાની ખીલકૂલ માથાકુટ પડશે નહીં—જાગ્રત કરવાને સાધારણ રીત તમો વાપરશો તોપણ આવશે.

એકી વખતે ઘણાને હીપનોટાઈઝ કરવાની રીત:—એકી વખતે ઘણા સખસોને હીપનોટાઈઝ કરવા હોય તો તે બધાને એક અર્ધ અંદાકારમાં ગોઠવો અને બધા તમને જોઈ શકે તેવી રીતે તેમની સનમુખ તમો ઉભા રહો અને તે બધાને તમારી આંખો તરફ સીધા જોવાને કહો. તેઓ તેમ કરે તે વખતે તેમાંનો દરેક જણ, તમો તેની તરફ જુઓછો તેવું ધારે એવી રીતે તમો બધાના ઉપર તમારી આંખો ફેરવી જાઓ. પછી તેમને તેમના હાથ ભેગા કરવાનું અને તેને એક ખીજ સાથે સજ્જડ દાખવાનું કહો અને તે વખતે તેમને જણાવો કે જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહીશ ત્યારે તમારા બધાના હાથ સજ્જડ ચોટી ગયલા માલુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ ગણો અને તેજ વખતે એકદમ જલદીથી કહો કે હવે તમારાથી તમારા હાથ છુટા પાડી શકાશે નહીં. જો તેમને ઉંઘમાં નાખવાનો વિચાર હોય તો તેમની આગળ ઉપર પ્રમાણે ઉભા રહી તેમને તેમની આંખો બંધ કરી ઉંઘી જવાનો વિચાર કરવા કહો. પછી નીચેના શબ્દો તમારે બોલે જવા—“તમારી આંખો સજ્જડ બંધ કરો-ઉંઘવાનો વિચાર કરો-તમારું માથું ભારે થતું જાય છે-તમને ઉંઘ આવતી જાય છે-તમારી આંખો બંધવા લાગી છે-અંગ ભારે થતું જાય છે-તમે હાલી શકતા નથી-તમારી આંખો હવે સજ્જડ બંધ થઈ ગઈ છે-તમને ઉંઘ આવી છે-તમો નીંદ્રામાં પડ્યા છો-ભરનિંદ્રામાં આવ્યા છો-ભરનિંદ્રા થઈ છે-મારા શીવાય ખીજનો અવાજ સાંભળી શકશો નહીં-આટલું કર્યા પછી તમોને ઠીક લાગે તેમ કરો-જો તમારે તેમને હસાવવાની મરજી હોય તો તેમને કહેવું કે “જ્યારે તમારી આંખો ઉઘાડશો ત્યારે તમોને એક નવાઈ જેવો અને ગમત ભરેલો અનાવ અનેલો લાગશે-તે જોઈ તમને બધાને હસવું આવશે અને જેમ જેમ હસવાનું બંધ રાખવાનો યત્ન કરશો તેમ તેમ વધારે હસવું આવશે. પછી તેમની આંખો ઉઘાડવાનું કહી, કંઈ ગમત ભરેલી વસ્તુ થવાનું કહો અને તમે પોતે હસવા માંડો એટલે તે બધા હસવા માંડશે.

ટેલીફોનથી હીપનોટાઈઝ કરવાની રીત:—આવા પ્રયોગને માટે પ્રથમ તમોએ જે વિધેયને આવી ઉઘમાં નાખ્યો હોય અગર જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને પસંદ કરી ટેલીફોનનું સાંભળવાનું લુંગળું કાને લગાડવાનું કહો. પરંતુ આ વખતે એટલે વિધાયક જે કહે તે સાંભળવાને તે તૈયાર હોય તે વખતે તેને ટેલીફોન

આગળ ખુરશી ઉપર બેસવાને કહેવું જોઈએ કારણકે તે આવી રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આવતાં પડી જાય તો તેને વાગી બેસે. પછી તેને કહેવા માંડો કે “જે મીનીટની અંદર તમે ઉંઘમાં પડશો. તમોને ઉંઘ આવે છે-તમારું માથું ભારે થતું જાય છે-તમે નિંદ્રામાં આવ્યા છો તમારાથી જાગત રહી શકાતું નથી-તમે ભર નિંદ્રામાં આવ્યા છો-તમારી નિંદ્રા ઘાઠ થતી જાય છે. આટલું બોલશો તેટલા વખતમાં ધાણું કરીને તે ઉંઘમાં આવી ગયો હશે. પણ જો તેટલા વખતમાં તે નિંદ્રામાં આવ્યો ન હોય તો ઉપર બતાવેલી સુચનાઓ (ઉપર બતાવેલા શબ્દો) આપે જવી. પણ તે ધીમે ધીમેથી અને આજ્ઞાપી અવાજમાં આપે જવી. ખરેખરી અસર તો તમે જ્યારે “જે મીનીટની અંદર તમે ઉંઘમાં પડશો” વીગરે સુચનાઓ આપતાંની સાથે થવા માંડશે. આવા પ્રયોગની વખતે તમે થોડે છેટેથી કે વધારે દૂરથી સુચનાઓ આપો છો તેમાં કંઈ ફેર પડતો નથી. ક્ષત વિધેય ટેલીફોન દ્વારા તમારો અવાજ ખરાબર સાંભળી શકતો હોય તો બસ છે.

ટપાલ દ્વારા હીપનોટાઇઝ કરવાની રીત:—આ પ્રયોગને માટે તમે પ્રથમ જે વિધેય ઉપર પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને પસંદ કરો. પછી એક કાગળના ટુકડા ઉપર મોટા ખુલ્લા અક્ષરે નીચે પ્રમાણે લખી તેની નીચે તમારી સહી કરી ટપાલ દ્વારા તે વિધેય ઉપર મોકલી આપો. “થોડી પળમાં તમોને ઉંઘ આવશે-ભર ઉંઘ આવશે-તમારાથી જાગત રહી શકાશે નહીં તમારું માથું ભારે થતું જાય છે-બહુ ઉંઘ આવે છે.” આવા શબ્દો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે લખી તેની નીચે ખુલ્લા અક્ષરે તમારી સહી કરી તેને મોકલી આપો. જ્યારે તે ઉઘાડીને વાંચશે ત્યારે તેને ઉંઘ આવવા માંડશે અને પછી ભારે ઉંઘમાં આવશે.

તાર દ્વારા હીપનોટાઇઝ કરવાની રીત:—ઉપરની રીત પ્રમાણે જ આ પ્રયોગ કરવાનો છે તેમજ વિધેય પણ તેવીજ જાતનો પસંદ કરવાનો છે. તેનાથી ઉલટી રીતે વર્તેશો તો તેમાં તમે ફોલ્ટ મેંદ નહીં થાઓ.

દૂર રહેલા વિધેયને હીપનોટાઇઝ કરવાની રીત:—જે વિધેયના ઉપર આ પ્રયોગ કરવાનો હોય તેની આબેહુજ આકૃતિ, તમારી આંખો બંધ કરી, તમારી આગળ ખડી કરો, પછી મનમાં નીચે મુજબ બોલો “ તમારે ઉંઘી જવું જોઈએ-તમને ઉંઘ આવે છે-જાગત રહી શ-

કાતું નથી-તમે ઉઘે છો-બર નિદ્રામાં આવ્યા છો-મારા કહ્યા મુજબ તમે વર્તશો. ” કેટલીક વાર સુધી આ પ્રમાણે બોલે જવું જોઈએ. જે તે વિધેયની આજેહુબ આકૃતિ તમારી સનમુખ ખડી કરવાને તમે શક્તિમાન થયા નહીં હો તો આ પ્રયોગ બરાબર પાર ઉતરવાનો સંભવ થોડોજ છે. તેથી તમારી આંખો બંધ કર્યા પછી જ્યાં સુધી તે વિધેયની આજેહુબ આકૃતિ તમારી નજર આગળ આવી ટકી રહે નહીં ત્યાં સુધી ઉપરની સુચનાઓ બોલવી શરૂ કરવી નકામી છે. તેમજ જે વિધેય ઉપર પ્રથમ તમે પ્રયોગો કર્યા હોય અને જેના ઉપર જલદીથી અસર થતી હોય તેવા વિધેયને આવા પ્રયોગ માટે પસંદ કરવો ઉચિત છે. નહીં તો તેવા વિધેય ઉપર અસર થવી મુશ્કેલ છે.

પ્રકરણ ૯ મું.

આંખ, હાથ અને સુચનાઓનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો.:-મનુષ્ય, પ્રાણી વીગેરેને કાબુમાં લેવા, તેના ઉપર પોતાના મનની અસર કરવા, અમુક રસ્તે દોરવા દોરવવા તેમજ પોતાનું ધારેલું કામ પાર પાડવાના અર્થે આંખનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. તેમ કરવાને સાદું કોઈ પણ મનુષ્યની નજીક જતાંની સાથે બરાબર તેની સામે જોવું એટલે તેની આંખો તરફ અગર તેની બંને આંખોની વચ્ચે તેના નાકના મુજબ આગળ જોવું અગર જે બહુ લાંબા વખત સુધી જોવાનું હોય તો તેની આંખોની જરા ઉપર નીચે દૃષ્ટિ કરવી પણ જ્યાં સુધી અમુક વાત તમારે સામાના મન ઉપર ઠસાવવી હોય ત્યાં સુધી તમારી દૃષ્ટિ તેના ઉપરથી ખીજી બાજુપર ખસેડવી નહીં. જ્યારે બહુ લાંબો વખત સુધી વાત કરવી હોય ત્યારે વાત કરતાંની દરમિયાનમાં તમારી આંખોને થોડી આશાયેશ આપવાને માટે બાજુપર ફેરવો તેમાં હરકત નથી. પરંતુ જ્યારે તેનું ખરું રહસ્ય આવે એટલે જે બાબત સામાના મન ઉપર ઠસાવવાની હોય, તે બાબતનું બરાબર વિવેચન થતું હોય તે વખતે બરાબર તેની સામું ઉપર કહ્યા પ્રમાણે ધારીને જોવું જોઈએ. પરંતુ જે તે પ્રમાણે નહીં કરે તો ણીજના ઉપર અસર કરવામાં ઘણી મુશ્કેલી પડશે.

દૃષ્ટિ સ્થિર હોવી જોઈએ. જ્યાં સુધી તમારો નિશ્ચય દૃઢ નહીં હોય ત્યાં સુધી તમારો ચેહેરો પણ દૃઢ નહીં લાગે. કોઈ માણસ ઓછી

સમાં કામ કરતો હોય તેની પાસે કામ સાફ જાઓ ત્યારે તે ડોક ઉંચી કરી તમારી સામું જોવા જાય કે તરતજ તમે તેની સામું જુઓ. જ્યાં રે તમારે કંઈ માંગણી કે અરજી કરવાની હોય ત્યારે તેની સામું બરાબર દૃઢ નિશ્ચયથી જોવું. આંખો નીચે નાંખી દેવી નહીં કે બાજુપર તે વખતે જોવું નહીં પણ થોડા શબ્દોમાં સ્પષ્ટ અને અસરકારક રીતે તમારે જે માંગણી કરવાની હોય તે તેની સામે સ્થિર દૃષ્ટિ રાખી માંગણી કરવી. માંગણી કરતી વખતે તેના ઉપર અસર કરવાનો, ધારેલું કામ પાર પાડવાનો દૃઢ નિશ્ચય રાખવો જોઈએ તમે વાત કરતા હો તે વખતે તે તમારી સામું જોતો હોય અને તમે તેની સામું દૃઢ નિશ્ચય કરીને જોતાં હો તો તમારા કહેવાની અસર તેના ઉપર થશે પણ જો તે વખતે વખત તમે કહેતા હો તે દરમિયાન તમારી તરફ નહીં જોતાં બીજા બાજુ તરફ જોતો હશે તો તમારી ધારેલી મુશ્કેલી પાર પડવામાં વાંધો આવશે માટે ઉપરની સુચના ઉપર ધ્યાન આપી તે પ્રમાણે વર્તવું.

હાથના ઉપયોગ કરવાના સંબંધમાં વધારે સુચના આપવાની જરૂર નથી. અસર કરે તેવી નીશાનીઓ બધી નીચેની બાજુ તરફ કરવામાં આવે છે. ઉંઘ લાવવાના માર્ગન પછી ઉપરથી નીચેની બાજુએ કરવામાં આવે છે. ધણાકેનું એમ ધારવું છે કે બહુ વાર નીશાનીઓ (હાથના ચાળા) કરવાથી જલદી અસર થાય છે પણ તેમનું તેમ ધારવું બુલ્લ ભરેલું છે. બીલકુલ નહીં કરવા તેનાં કરતાં બહુવાર ચાળા કરવા બહુજ ખરાબ છે પરંતુ જો થોડા યોગ્ય રીતે હોય તો તેની સારી અસર થાય છે.

મુચનાઓ જેમ વધારે વાર બોલાય-અપાય તેમ તે વધારે અસરકર્તા બને છે. તમે કોઈ માણસને એકવાર એક વાત કરો તેથી તેના ઉપર વધારે અસર થશે નહીં પણ જો તેને તે વાત એકસ રીતે અને ઉત્સાહથી કહ્યા કરો તો જરૂર વખત ગયે તેના ઉપર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. ઘણીક વખતે કરેલી સુચનાઓની બહુ થોડી અગર બીલકુલ અસર તે પળે થતી નથી પણ પછી બીજા દિવસે કંઈક થાય છે અને ક્રમે ક્રમે તે માણસનું મન બદલાય છે. સુચનાઓથી તે માફક ફેરફાર થાય છે, ઉંઘની અંદર માનસીક શક્તિનો કેટલોક ભાગ મંદ પડે છે તેથી તે વખતે કોઈ વાત એકસ અને અસરકારક રીતે એટલે કે તેના મન ઉપર છાપ પડે તેવી રીતે કરી હોય તો પછી તે છાપ જલ-

દીથી તેનાથી કાંઠાડી શકાતી નથી. ધીમે ધીમે ટેવ પાડવાથી આ શક્તિ વધારે બળવાન થાય છે અને તેમ કરવાને માટે એક એકાંત ઝોરડીમાં જઈ અસર કરે તેવી રીતે ઉત્સાહથી બોલવાની ટેવ પાડવી જોઈએ.

સુચનાઓ જુદી જુદી રીતે આપી શકાય છે તે વાત જાણીતી છે પણ તે બાબતમાં સુખ્ય યાદ રાખવાની વાત એ છે કે વીધાયકની દરેક ઇચ્છા બરાબર સમજવામાં આવે તો તે પ્રમાણે તેની અસર થાય છે. સુચના આપવાની સામાન્ય રીત વાચા રૂપે કરી શકાય છે જે વાચાની રૂપે વિધેયને વિધાયક પોતાની બધી ઇચ્છાઓ દર્શાવી શકે છે. પણ તેની વધારે અસર બ્યારે એક્ટીંગ સાથે વાચાનો ઉપયોગ થાય છે ત્યારે થાય છે એટલે જ્યારે સુચના આપવામાં આવે તે વખતે હાથની પણ તેવી હીલચાલ કરવી જોઈએ. જેમ વક્તા પોતાના ભાષણમાં પોતાના વિચારો બરાબર દર્શાવતી વખતે પોતાના હાથ લાંબા ટુંકા યોગ્યાનુસાર કરે છે તે પ્રમાણે સુચનાનો અમલ કરાવવાં માટે પણ યોગ્યાનુસાર હીલચાલ થવી જોઈએ. દાખલા તરીકે કોઈને ધુંટણે પડવાની સુચના કરવામાં આવે તે વખતે હાથની પણ તેવીજ ઉપરથી નીચે આવતી હીલચાલ કર્યાથી સુચનાની વધારે અસર થાય છે. જેવી વાચાથી, અને અવયવોની હીલચાલથી સુચના કરી શકાય છે તેવીજ રીતે ગાયનથી પણ તેમ કરી શકાય છે, જે નાચતું ગાતું ગાવા કે વગાડવામાં આવે તો વિધેય તે ગાના અતુસરી નાચવા માંડે છે અને જે એક જાતનો નાચ બદલી ખીજ જાતના નાચતું ગાયન શરૂ કરવામાં આવે તો વિધેય પણ તે પ્રમાણે પોતાનો નાચ બદલે છે પણ તેમ થવાને માટે વિધેયને ગાયન-વાજાં વીગરેનો શોખ હોવો જોઈએ. નહીં તો તેને તેવી અસર થતી નથી તેવીજ રીતે જે વિધાયક વિધેયને નિંદ્રાવસ્થામાં બાણેલો હોય તે વખતે વિધેયના હાથોને એક ખીજની આજુ-બાજુ ચક્કર ચક્કર કરવાની ગતી આપે તો તેવી ગતી વિધાયક તેમ કરવાને ફરમાન ન કરે છતાં તે જરૂરી રહે છે. વિધેય ઉભો થઈ ચાલે એવી વિધાયકના મનમાં ઇચ્છા થાય છતાં તે ઉભો થયો ન હોય તો તેને હાથ પકડી જરા ચલાવો-યાને ગતીમાં મુકો એટલે તે પોતાની મેજે પછી ચાલ્યા કરશે (કારણ કે તેનો તેવો ફરમાન છે એમ તે પોતાના મનથી સમજ્યા કરશે). હસાવવાની ક્રીયા પણ તેજ નીચમને આધીન છે સ્વવશ સ્નાયુઓ નિંદ્રાવસ્થામાં બાહારની સુચનાઓને તદ્દન આધીન રહે છે.

ચામડીના કેટલાક પ્રદેશો ઉપર હંદીપન કરવાથી જુદી જુદી તરેહની ગતી-હીલચાલ જન્મ પામે છે. ગરદન ઉપર હંદીપન કરવાથી ગળાનો અવાજ ઉત્પન્ન થાય છે. ચામડી ઉપર હંદીપન કરવાથી સ્નાયુઓ પોતાની ભેળે તેવું કંઈપણ મન કર્યા શીવાય સંકોચાય છે.

નિદ્રાવસ્થામાં પડેલો વીધેય તેને જે કંઈ કહેવામાં આવે તે પછી ગમે તેવી પરભાષામાં અને અથવા શબ્દોમાં કહેવામાં આવેલું હોય અને તે પરભાષાથી તે તદ્દન ખીન માહીતગાર હોય છતાં ક્ષેનોઆક્ષની માફક શબ્દે શબ્દ પાછા તે હુકમ કરેથી કહી બતાવે છે.

તેવીજ રીતે આંખના સ્નાયુઓને પણ તૈયાર કરાય છે. એટલે જો કે કોઈ વસ્તુની વિધેયની સમક્ષ હાજરી ન હોય છતાં તે વસ્તુદ્વિત્યાં છે એમ તેને કહેવામાં આવતાં તે તેવી વસ્તુ જોવા માંડે છે, દાખલા તરીકે એક રૂમાલ હોય તેને તે કુતરો છે એમ જણાવવા માંડે તો તે પ્રમાણે તેને દેખાય છે અને તેથી તે તેવું માને છે. તેવીજ રીતે કંઈ અવાજ અગર ગાયન પણ સંભળાવી શકાય છે. તેવીજ રીતે રસનેદ્રિય, દ્રાણેદ્રિય તથા સ્પર્શદ્રિયમાં નવીનજ અસર કરી શકાય છે. એટલે વિધેયને કંઈ વસ્તુ આપી કહો કે તે છીકણી છે એટલે તે છીંકા ખાવા માંડે છે, અરફ ઉપર તે ઉભો છે એમ કહો એટલે ઠંડીથી તે ધ્રુજવા માંડે છે પોતાનો કોટ લપેટવા માંડે છે. રસનેદ્રિય અને સ્પર્શદ્રિય ઉપર બહુ જલદી અસર થાય છે. જો વિધેયને તમો કહો કે આવતી કાલે ત્રણ વાગે તારું માથું દુઃખવા માંડશે તો તેજ પ્રમાણે તે વખતે તેને તેવી લાગણી શરૂ થાય છે. તે અવસ્થામાં તે ચક્ષુનેદ્રિય પણ તેટલીજ સતેજ થએલી હોય છે એટલે દાખલા તરીકે પાનાનો ગંજકો લેઈ તેમાંથી એક પાનું કાઢાડી તેની પીઠ વિધેયની તરફ રાખી તે ઉપર તેની છબી છે એમ તેના મન ઉપર દસાવવું પછી તે પાનું ગંજકા ભેળું ભેળવી દેઈ પાના આપી નાંખવા. પછી તેને તેની છબી તેમાંથી જોળી કાઢવા કહેવું. હવે જો કે બધા પાનાની પીઠ સરખી હોવા છતાં પણ તે તમારું અસલ ધારેલું પાનું કે જે પાનાની પીઠ ઉપર તમોએ તેની છબી તેની પાસે મનાવી હતી તે જોળી કાઢી આપશે કારણ કે તેની ચક્ષુનેદ્રિય સતેજ થએલી હોય છે. જેમ ઇત્રીયોને સતેજ કરી શકાય છે તેમ સુચનાથી દુઃખ દર્દ પણ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે. ટાંકણી કે ચાકુ વાગ્યાનું તેમજ દાઝ્યાનું દુઃખ ઉત્પન્ન કરી શકાય છે ઉપરની હકીકત બધી ઈચ્છાધીન સ્વવશ

સ્નાયુના સંબંધમાં જણાવી પરંતુ હવે અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓ સુચનાઓને કેટલે દરજ્જે આધીન છે તે તપાસવું જોઈએ સુચનાથી અનિચ્છાધીન સ્નાયુઓની કૃત્રિમિત્વ ગતી કરી શકાય છે દાખલા તરીકે વિધેયને જણાવવામાં આવે કે જાગૃત થયા પછી અડધા કલાકમાં તને ઝાડો થશે અગર આવતી કાલે સવારે આઠ વાગે ઝાડો થશે તો તે સુચના આપ્યા પ્રમાણે બરાબર વખતે તેને તેમ થયા વગર રહેતું નથી. તેમજ તરતજ જીલાખ લાગે તેટલું બધું ઝેરંડીયું વિધેયે પીધેલું હોય છતાં નિંદ્રાવસ્થામાં તેને ૪૮ કલાક પછી તેની અશર થશે એમ જણાવવામાં આવે તો તેટલો વખત પસાર થયા પછીજ તેને તેવી અસર થાય છે તે પેહેલાં થતી નથી. તેમજ પાણીના થોડાં ટીપાં આપી કહો કે તે જીલાખની સખત દવા છે તો તેને તેથી જીલાખ લાગશે તેમજ નસ નાડી અને હૈયા અંતઃકરણ ઉપર પણ સુચનાની અસર થાય છે. માણસના શરીરની ગરમી પણ વધારી શકાય છે, નાડીની તેમ અંતઃકરણની ગતી ધીમી થા અડપી કરી શકાય છે. બ્લીસ્ટર પણ તેવીજ રીતે ઉઠાડી શકાય છે.

આસ તે ઇચ્છાધીન અને અનાચ્છાધિન ગતીની વચ્ચેની સ્થિતિ ધારણ કરનાર ગણી શકાય છે તે પણ સુચનાના નિયમોને આધીન થાય છે તેમજ પરસ્પેષો પણ સુચનાથી લાવી શકાય છે.

ઉપર જણાવ્યું તે બધું સુચનાથી થઈ શકે છે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ કરનારે યાને વિધાયકે વિધેયને કાંઈપણ શારીરીક ઈન્જિન થાય તેવી કોઈ જાતની સુચના આપવી નહીં કારણ કે તેમ થવાથી પરીણામ સાફ આવતું નથી અને ઉભયને નુકસાન છે.

પ્રકરણ ૧૦ મું.

પ્રયોગોમાં ઉત્પન્ન થતો ભય:—આગળ જણાવવામાં આવ્યું છે કે બીજાના વિધેયની બાબતમાં પુરતો વિચાર કર્યા શીવાય બ્યારે તે પ્રયોગની અસરથી ઉંધમાં પડેલો હોય એટલે પ્રયોગ કરનાર વિધાયકના કમજબમાં હોય તે વખતે બીજા કોઈ વિધાયક પોતાના હાથમાં તેને ન લેવો તેમજ પોતાના વિધેયને બીજા કોઈ અડકે નહીં કે તેના ઉપર હાથ ફેરવે વીગરે નહીં તે બાબતની વિધાયકે બરાબર કાળજી રાખવી જોઈએ તેમજ વિરૂદ્ધ વિચારવાળા સખસોને જે જગ્યાએ પ્રયોગ થતો હોય તે

જગ્યામાં રહેવા દેવા નહીં તેમજ વિધેયની નજીકમાં કોઈને જવા દેવો નહીં, એ બાબત વીશે પુસ્તકના આગળના ભાગમાં જણાવવામાં આવ્યું છે. તેમ જણાવવાનું કારણ એટલુંજ છે કે જે વખતે વિધાયકનું પ્રાણુ તત્વ વિધેયમાં પ્રવેશી રીને વાગી રહ્યું હોય તેવે વખતે બીજાનું એટલે વિરુદ્ધ તત્વ ભેગું મળે તો તેથી અને તત્વનો વિરોધ થાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. અને જ્યારે આ પ્રમાણે અને સારે વિધેય વિધાયકના હાથમાંથી-કબજામાંથી ખસી જાય છે. અને તેનો હુકમ બીજાકુલ માનતો નથી.-તેને ઉદ્ધવાનો હુકમ કરતાં તે ઉઠતો નથી. અને તેનું અંગ એ. આઈ જઈ લાકડા જેવું રાખવત્ બની જાય છે અને કોઈ કોઈ વખતે તો તે ગભરાઈ જઈ ખુમો અને ચીસો પાડવા માંડે છે અને જ્યારે આમ થાય ત્યારે વિધાયક જો સખત મનનો ન હોયતો ગભરાઈ જાય છે. અને તેથી વધારે શુંચવાડો ઉભો થાય છે, પણ જો વિધાયક સખત મનનો હોય તો તે તેના વિધેયને આવા ભયમાંથી બચાવી શકે છે. આવે વખતે તે વિધાયકને ધિરજ અને તેના મનની દૃઢ સ્થિરતા અને તેની હીમતજ તેને કામે લાગે છે. આમ જ્યારે થવા માંડે ત્યારે વિધાયક પોતાના વિધેયને એકાંત સ્થળમાં તેની પાસે બેસી તેના ઉપર વિસર્જન માર્જન થોડે થોડે અંતરે કર્યા કરવું. તેમજ તેના કપાળે, માથે, લમણે વીગરે સ્થળોએ ધી ધસવું. પાણી છાંટવું વીગરે જગાડવાના પ્રયત્નો જરી રાખવા પણ તે જલદી જાગે નહીં તેથી ગભરાવું નહીં.-એ ત્રણ કલાકે તે જાગે છે અને વખતે આખો દીવસ પણ તેમ કરતાં વહી જાય છે. આવા વખતે દાકતરને કે બીજા કોઈ વિધાયકને વચમાં નાંખી વધારે શુંચવાડો ઉભો કરવો નહીં. પણ દૃઢતા અને સ્થિરતાથી તેના ઉપર વિસર્જન માર્જન કરે જવાં. કોઈ બીજા સખસને તે સ્થળમાં આવવા દેવો નહીં તેમજ આગળ જણાવ્યું છે, તે પ્રમાણે જ્યારે વિધેય વિશ્વદૃષ્ટિ અને પ્રત્યગ દૃષ્ટિની સ્થિતિએ પોહ્યે છે ત્યારે તેનો પ્રાણુ તદ્દન નિરાધાર બની ગયેલો હોય છે. તે અવસ્થામાં પ્રાણુ વિગ્રહ (modicum-istic tendency) થવાનો ભય રહે છે. એટલે વિધેયનો પ્રાણુ બીજા કોઈના પ્રાણુ સાથે વિગ્રહમાં પડી જાય છે. અગર તેનાથી દબાઈ જાય છે. આપણે બહુશીંગે છીએ કે વાતાવરણમાં લાખો સત્ત્વ અદૃશ્ય રીતે રહે છે અને તે આવા નિરાધાર થઈ પડેલા વિધેયના પ્રાણુને પોતાના કબજામાં કરી લે છે અને તેથી વિધેયનો પ્રાણુ તેના વિધાયકના કબજામાં

માંથી ખસી જાય છે અને તે પાછો આવતો નથી અને કદાચ પાછો આવે છે ત્યારે વિધેય ગાંડો બની ગયેલો માલુમ પડે છે—કેટલીક વખતે હસે છે—કુદે છે—રડે છે. અને કેટલીક વખતે વિધાયકને પણ તે મારવા દોડે છે. પણ જો વિધાયક પોતાની દૃઢતા, મનની સ્થિરતા, ધીરજ અને તેનો સંકલ્પબળ મજબૂત રાખે તો તે વિધેયને બચાવી શકે નહીં તો તેમાંથી મરણ થવાનો ભય રહે છે. અને તેટલાજ માટે દરેક વિધાયકને એ સ્થિતિ સુધી વિધેયને નહીં લેધ જવાને આગળ બલામણ કરવામાં આવી છે. માટે જ્યારે વિધાયકને વિધેય હસતો, રડતો આડું અવળું જોતો—હોઠ ફફડાવતો કે ચીસો પાડતો માલુમ પડે અગર થોડીવાર પછી જવાબ દેખશ, પૂછીને કહું છું એમ બોલવા માંડે કે વિચિત્ર ચાળા કરવા માંડે કે તરતજ તેને જગૃત કરી દેવા ચત્રો કરવા જોઈએ. અને તેને જગૃત કર્યા પછી થોડા દિવસ સુધી તેના ઉપર બીલકુલ પ્રયોગ કરવો નહીં. વિશ્વદૃષ્ટિમાં તે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે તુલોદ્ધાન કરે છે પણ પ્રલગ્ન દૃષ્ટિમાં તેમ કરવાને બદલે તે બહુ આનંદ થતો હોય તેમ લાગે છે. અને આનંદમાં પડેલો હોય તેથી લાંથી પાછો આવવા ના પાડે છે. તેવે સમયે વિધાયકે બહુજ સંકલ્પ બળ વાપરી વિધેયને જગાડવો જોઈએ. તે વખતે ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દૃઢતા અને ધિરજ રાખવા જોઈએ નહીં તો વિપરીત પરીણામ આવવાનો સંભવ રહે છે.

પ્રકરણ ૧૧ મું.

વિચાર-વાંચન Thought-reading વિચાર વાંચન તે આ વિષયને લગતો યાને તે સાથે કેટલોક સંબંધ ધરાવે છે તેથી તે કેમ કરવું તે બતાવેલું નિર્ઠક નહીં ગણાય ગણી નીચે બતાવવામાં આવે છે તે ઉપર લક્ષ આપી વાંચકવૃંદ અજમાયશ કરી જોશે તો તેને ગમત સાથે તેનું જ્ઞાન મળશે.

એક ઓરડામાં કેટલાક માણસો બેઠા હોય તેમાંથી એક અ માણસને બાહાર જવાને કહો અને અંદર રહેલા માણસોમાંથી એક (વ) માણસને કોઈ પણ વસ્તુનો વિચાર કરવાનું જણાવો અને તે વસ્તુ અ તે અંદર આવી શોધી કાઢાડવા કહો. અ અંદર ઓરડામાં આવી વનો હાથ પકડી, ધારેલી વસ્તુ જે જગ્યાએ પડી હોય તે જગ્યાનો એક ધ્યાનથી વિચાર કરવા કહેથી તેણે તેમ કરવું. દાખલા તરીકે દીવો ધાર્યો

હોય તો વ એ તે દીવો જ્યાં પડ્યો હોય તેનો મનમાં બરાબર ખ્યાલ કરે જવો પછી અ અને વ બંને જણા ઉઠી તે જગ્યા તરફ જશે અને પછી તે વસ્તુનો મનમાં તેને વિચાર કરવા જણાવવો અને તે પ્રમાણે તે કરેથી બંને જણા તે દીવા આગળ જઈ બતાવે કે “આ વસ્તુ ધારી છે.”

આમ અ, વ એ ધારેલી વસ્તુ શોધી કઢાડે તે ધણાકને પ્રથમ નવાઈ જેવું લાગે પણ જો તેનો બરાબર ધ્યાનપૂર્વક વીચાર કરશે તો તેવું જણાશે નહીં. તેની સમજુતી નીચે મુજબ છે.

વ દીવો જે જગ્યાએ પડેલો હોય તે જગ્યા બાબત ધ્યાન દેખ મનમાં ધારે છે તેજ વખતે તેના અંગની અદૃશ્ય પણ અ ને લાગે તેવી રીતે અજાણતાથી બહુજ ધીમી ગતી થાય છે અને ખાસ કરીને તેના હાથના સ્નાયુઓમાં તેવી ગતી-હીલચાલ ઉત્પન્ન થાય છે-અને તે ગતી-હીલચાલ દીવો જે જગ્યાએ પડેલો હોય તે તરફ થાય છે. અ ને તે હીલચાલ માલુમ પડે છે અને તેથી તે દીશામાં તે પોતાની મેળે ધસડાવા દે છે અને એ રીતે ધારેલી વસ્તુ શોધી કઢાય છે. ખરી રીતે જોવા જઈએ તો વ કંઈ પણ હીલચાલ જણી જોઈને પોતે કરતો નથી પણ મનમાં ધારણ કરેલો વિચાર બળવાન થઈ પોતાની મેળે તે દીશા તરફ તેવી ગતી કરે છે અને તે શોધી કાઢાડવામાં સાધનભૂત થઈ પડે છે.

તેજ પ્રમાણે બીજી કોઈ ધારેલી વસ્તુ પછી તે નાની અગર મોટી હોય તેની હરકત નહીં. સ્નાયુઓની અને અજાણી થતી હીલચાલથી શોધી કઢાડાય છે. સ્નાયુઓની ગતીનું બરાબર જ્ઞાન મેળવવાને ધણા વખત મુધી આવા પ્રયોગો કરવા જોઈએ.

પ્રકરણ ૧૨ મું.

ટેલીપથી-વિચાર કલન તારના દોરડાની મદદ શીવાય તેમજ સપ્તોચ્ચાર કર્યા શીવાય એક મનુષ્યના વિચારો બીજા મનુષ્યને ગમે તેટલે અંતરે તે હોય છતાં તે મોકલવા તેને આજકાલના લોકો એક અશક્ય તરીકેની વાત સમજે છે અને જો કોઈ તેમ કરી દેખાડે તો તેને ભોળા લોકોને કમવાનો એક ઢોંગ છે અગર એક ઉછું કરેલું ધત્તીંગ છે એમ ગણી તેની તરફ ધિક્કારની નજરથી જુએ છે પણ તેમને માલુમ નથી કે મી. બોસ અને મી. મારકોનીએ તારના દોરડાની મદદ શીવાય સંદેશ મો-

કલી દુનિયાની ખાત્રી કરી આપી કે સંદેશા મોકલવામાં તારના દોરડાની મદદની જરૂર નથી ત્યાં સુધી તે વાત કેવળ કલ્પિત તરીકે લેખાતી આપણે જ્યારે હાલ જોઈએ છીએ કે અવાજ તેવી રીતે મોકલી શકાય છે તો પછી વિચાર તેવી રીતે મોકલી શકાય એમાં કાંઈ નવાઈ નથી. ખંતેની એટલે અવાજ અને વિચારની તેના અસલ સ્થળથી બહાર જતાંની સાથે હવામાં આકૃતિઓ થઈ ખંતે સરખી ગતીથી નક્કી કરેલે સ્થળે જાય છે તેમ છતાં કેટલાક હજી તેવી વાતને અશક્ય ગણે છે. પણ પ્રાચીનકાળમાં સંદેશાઓ વિચારો મારફતે મોકલવાનું શક્ય ગણાતું અને તેવી રીતે મોકલવામાં આવતા હતા. રૂપી, મહર્ષિ વીગરેને તો તે વાત એક નાના અવ્યાની રમ્મત જેવી હતી તેમની પાસે તેના કરતાં પણ અધિક વિદ્યાઓ હતી. તેઓ પોતાનું સ્થુળ શરીર એક સ્થળમાં રાખી અન્ય સ્થળમાં પોતાનાં સુક્ષ્મ શરીરના બળથી પોતાનું સ્વરૂપ પ્રગટ કરી શકતા હતા અને એકી વખતે મનુષ્ય એ જગ્યાએ હાજર હોઈ શકે નહીં એ કહેવતને ખોટી પાડતા હતા. પણ તે આપણો અહીં વિષય નથી એટલે તે ઉપર બોલવું અહીં દુરસ્ત લાગશે નહીં તેથી આપણને ચાલતા વિષય ઉપર આવવા દો.

પ્રથમ વિચાર સંદેશા કોને કહેવા તે સમજવું જોઈએ. પંચેન્દ્રિયની અગર તેમાંની કોઈ પણ ઇન્દ્રિયની મદદ શીવાય શબ્દ અગર આકૃતિના રૂપમાં વિચારો મેળવવા, લેવા તેમ મોકલવા તેને Telepathy ટેલીપથી કહે છે એક સ્થળ અને બીજા સ્થળની વચ્ચે શક્તિ હવા રૂપી સાગર પડેલા છે અને તેનાથી ખંતેનું જોડાણ થએલું હોય છે તે સુક્ષ્મ હવાની મારફતે એક મનથી બીજા મન ઉપર વિચારોનું આવાગમન થયા કરે છે. વિચારની વિદ્યુત્ રૂપી હીલચાલ પ્રથમમાં એક મગજમાં ઉત્પન્ન થાય છે અને પછી તે હવામાં રહેલી શક્તિ હવા (ધર્મ) ને ગતીમાં સુકી જેમ તાર મારફતે સંદેશા મોકલાય છે તેવી રીતે તે હવાને તેવા તારના દોરડા રૂપે ગણી તેની મારફતે બીજા મગજ ઉપર સંદેશા જઈ શકે છે.

વિચારની કેટલી શક્તિ છે તે બાબે લોકો ઘણા અજ્ઞાન છે અને તેને કંઈ પણ હિસાબમાં ગણતાં નથી પણ હાલમાં તેની અથાગ શક્તિ અને બળ બાબતની હકીકત નિર્વિવાદ થઈ ચુકી છે અને દુનિયાના મોટા મોટા અવનવા બનાવો કરવાની તેનામાં પૂરું સત્તા છે, તે વાત હવે ઘણી તરફથી કબુલવામાં આવે છે. પ્રાચીન કાળના જ્ઞાની લોકો આ વાત

સારી રીતે જાણતાં હતા અને તે બાબતનો પૂર્ણ ઇતીહાસ ધર્મશાસ્ત્રોમાં માલુમ પડી આવે છે.

પ્રકાશ કે ગરમીને આપણે નજરે જોઈ શકતા નથી પણ અનુભવી શકીએ છીએ તેજ પ્રમાણે વિચારની બાબતમાં પણ જાણવું અને જોમ પ્રકાશ અને ગરમીના મોજાં હવા મારફતે પ્રવાશ કરે છે તેજ પ્રમાણે વિચારના મોજાનું પણ સમજવું. માટે વિચાર::સંદેશ મોકલવાની ધીમે ધીમે ટેવ પાડવી જોઈએ કારણકે ધીમે ધીમે તેવી ટેવ પડવાથી તમારા અનુભવ અને હુશીયારીમાં વધારો થશે અને કોઈ દીવસ તમારા મગજમાં વિચાર સરળો પણ ઉત્પન્ન થયો ન હોય તેવી બળવાન શક્તિ થએલી તમે અનુભવશો માટે પ્રથમ તેમ કરવાની::ટેવ પાડવી જોઈએ તોપણ પેહેલાં બહુ હલકા અને નાનાં નાનાં પ્રયોગો હાથ ધરવા જોઈએ અને તેમ કરતાં કરતાં તમો આગળ વધી શકશો, શરૂઆતમાં કંઠાય તમને તેમ કરવું મુશ્કેલ લાગે યાને તેવા પ્રયોગમાં તમો શવો નહીં તો તે કારણથી નાઉમેદ નહીં થઈ જતાં ધૈર્ય અને ખંતીલાપણાથી તેમ કરવાની ટેવ જારી રાખશો તો પરીણામ હમેશાં સાફ આવશે. તે કેમ કરવું તે માટે નીચે રીત બતાવી છે તે ઉપર પુરતું લક્ષ આપી તે પ્રમાણે કરે જશો તો તમારામાં તેવી શક્તિ હોવા બાબત તમોને વિશ્વાસ આવશે અને અનુભવ વધવાની સાથે તેની ખરી ચાવી પણ હાથમાં આવી જશે. આ જે તમારે કરવાનું તે તમારે પોતાને માટે અને તે શીખવાના જાણવાના અને તેમ કરવાની ટેવ પાડવાના હેતુથી પ્રથમ કરે જવાનું છે. તમારી પોતાની ગમત ખાતર કે તમારા મીત્રાને રાજ કરવાની ખાતર તેની ચેષ્ટા કરવાની નથી. બ્યારે આના નીચમો અને તેની શક્તિ બરાબર સમજશો ત્યારેજ ઉછાછળા થવાનું છોડી દેશો અને તમારા જ્ઞાનનો દેખાવ કરવાનો ડોળ કરશો નહીં.

રીત:—તમો રસ્તામાં ચાલતા હો અગર નાટકશાળામાં જોડા હો તે વખતે તમારી આગળ જે મનુષ્ય ઉમેલો કે જોકેલો માલુમ પડે તેના ઉપર આ પ્રયોગ અજમાવવાનો વિચાર કરી, તે પોતાનું મ્હોં ફેરવી તમારી તરફ જુવે એવો દૃઢ નિશ્ચય કરો. તેવું મનોબળ વાપરો—તેવું મનોબળ કરો તે વખતે તમારે તેની ગરદન અને મગજની વચમાં મગજનો જે છેડો છે તે ઉપર તમારી દૃષ્ટિ સ્થિર કરવી જોઈએ. ગરદનની ઉપર અને મગજની નીચે જે અંદર પડતો ભાગ લાગે છે તેને મ-

ગજનો છેડો જાણવો, આ પ્રમાણે જોવાની અને મનોબળ વાપરવાની થોડો વખત ટેવ પાડશો તો તેની ખરી કળા તમારા હાથમાં આવી જશે અને તેથી થતા ચમત્કારથી તમે અનન્ય થશો. આ બાબતમાં મનુષ્ય કરતાં સ્ત્રી જાત ઉપર જલદી અસર થાય છે. આ રીત આવડ્યા પછી તે ઉપરથી ખીજી નવી નવી તેવી જાતની રીતો ઉપજાવી કાઢાડવી તે તમારી હુંશીયારીનું કામ છે.

વિચાર મારફતે દુર સ્થળે સંદેશા મોકલવાની રીત:—
એમ ધારો કે તમારે તમારા એક મિત્ર ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે સંદેશા મોકલવો છે અને તે મિત્ર તમારાથી ઘણું દૂર રહે છે તો પછી તેમ કરવાને માટે તમે નીચેની રીત પ્રમાણે વર્તો.

પ્રથમ એક સારો સફેદ કાગળ લેઈ તે ઉપર જે સંદેશા તમે મોકલવા માંગતા હો તે તેના ઉપર લખી કાઢાડી તેને ટેબલ ઉપર ખરાબર રીતે દરેક શબ્દ તમારાથી દેખી શકાય તેવી રીતે મુકો. પછી તે શબ્દો શીવાય તમારી નજર આડી અવળી ન જાય તે માટે એક સાઈ લુંગળું તૈયાર હોય તો તેમ નહીંતો ખીજો એક કાગળ લેઈ તે પ્રમાણે તેને વાળો પરંતુ તે કાગળ વાળો એટલે લગભગ ૨ ફીટ લાંબું અને ૪ ઈંચ ડાયામેટર વ્યાસ વાળું તે લુંગળું બનવું જોઈએ. પછી જે કાગળ ઉપર સંદેશા લખીને ટેબલ ઉપર મુકેલા હોય તેના ઉપર ઉપરના લુંગળાથી એક ચિત્તે જોવા માંડો. દૃષ્ટિ સ્થિર કરી તેના ઉપર ઉપર પ્રમાણે ધારી ધારીને જોવાથી તે સંદેશાના અક્ષરો ધીમે ધીમે ઝાંખા થઈ દેખાતા બંધ થવા જશે; પરંતુ તમારે તેમ થવા દેવું નહીં. અને તે માટે અક્ષરો ઝાંખા થતા માલુમ પડે કે દૃષ્ટિ અસ્થિર કરી તમારી આંખોની કીકીયો લુંગળા મારફતે કાગળની દેખાતી હદમાંજ આમ તેમ હીલવે જવો અને તેમ કરશે એટલે ઉપર તમેજે જે અસર થતી જણાવી હતી તેવી અસર થતી બંધ થશે. તેમજ વળી વધારે તમારે એ ધ્યાનમાં રાખવાનું છે કે આ પ્રયોગમાં આંખને થકવી નાંખવી ન જોઈએ અને જે તેમ થતું માલુમ પડે તો આંખો ઘણીવાર ઉઘાડ મીંચ કરવી અને તેમ કરવાથી તેવી અસર દુર થશે.

તમારા મિત્રને પ્રથમથી ખબર આપી આ રીત જો તમે દરરોજ અજમાવશો અને તમે ક્યે વખતે દરરોજ તે માટે અજમાયશ કરશો.

તે જણાવેલું હોય તો કેટલાક વખત પછી તમારો સંદેશો ખરાબર મોઢી શકવાને તમે જરૂર શક્તિવાન થશો.

આવી રીતે દૂર બેઠેલા મીન સાથે વિચારો મારફતે વાત ચીત થઈ શકે છે.

ખીજી રીત:-જ્યાં કંઈ પણ ગરબડ ન હોય અને શાંત હોય તેવી ખોલીમાં જઈ આરામ ખુરશીમાં બેસી અગર મરજી પડે તો સુધ જઈ તમારા તમામ ગાત્રો શીથીલ કરી નાંખો યાને તમે પોતે શીથીલ અવસ્થામાં આવો અને પછી જે સખસ ઉપર અસર કરવા માગતા હો તે સખસનો શાંતતાથી પણ એકચિત્તથી વિચાર કરો. તે વખતે તમારે તમારી આંખો બંધ રાખવી જોઈએ આ પ્રમાણે જે યત્ન કરો તે સ્થિરતાથી અને શાંતતાથી કરશો તો જે સખસ બાબત તમે વિચાર કરતા હશો તેની તમારા મનમાં આકૃતિ યાને છબી ખડી થશે. જે તમે જો તે સખસને પ્રથમ જોયો નહીં હોય તો તેના સ્પષ્ટ અવયવો શીવાય મનમાં તેવી કોઈ જાતની આકૃતિ ઉપજવો. અને જ્યારે આટલી હદ સુધી આવો ત્યારે જે વસ્તુ તમે કરવા માગતા હો તે મનમાં બોલે જવો તથા તમે કહો તે પ્રમાણે તે કરે છે એવું ધારે જાઓ. આમ કર્યાથી તમારા વિચારો ધારેલે સ્થળે પોહોંચી તેનું કામ ખરાબર બજાવશે. આવી રીતે પરીણામ લાવવા માટે લાંબા વખતની ટેવ પાડવી જોઈએ.

ભાગ ૨ જો.

પ્રકરણ ૧૩ મું.

ખીજા પ્રાણીઓને હીપનોટાઈઝ કરવાની રીત:-આપણે આગળ જણાવી ગયા છીએ કે આ વિધાની મદદથી માણસ, માણસના ઉપર અસર કરી શકે છે, પણ માણસ શિવાય ખીજા પ્રાણીઓના ઉપર પણ એજ તત્વના આધારે તેના જેવીજ અસર કરી શકાય છે. પ્રાણીઓ ઉપર હીપનોટાઈઝમ જલદી થઈ શકે છે અને તેમાં જે પાળેલા પ્રાણીઓ હોય તેના ઉપર વગર પાળેલાં પ્રાણીઓ કરતાં બહુ જલદી અસર થાય છે. તેમજ એક પ્રાણી ખીજા પ્રાણી ઉપર પણ પોતાની દૃઢ દૃષ્ટિથી અસર કરી શકે છે અને તેજ કારણથી સર્પ ખીજા પક્ષીઓને અને

નાનાં બચ્ચાને સ્તબ્ધ બનાવી દે છે. હીંદુસ્તાનમાં ગાર્હીઓ (સર્પ પકડી વગર હરકતે તેને કબજે રાખનારા) ની વાતો આપણે સાંભળીએ છીએ તેઓ તેને પકડવામાં લેવીજ જાતની રીતો વાપરે છે. તેમજ કેટલાક મનુષ્યો એવા હોય છે કે જે પણ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકેછે. પણ મનુષ્ય ઉપર કરી શકતા નથી. તેમ મનુષ્ય ઉપર અસર કરી શકનારા પણ પક્ષી ઉપર અસર કરી શકતા નથી. તે બધું તેની કુદરતી લાયકાત, સ્વભાવ ઉપર આધાર રાખે છે લાંબો વખત તેની ટેવ પાડ્યાથી અને ખંતથી તે કામ કરવાથી તમારામાં તેવી ઇશ્વરી બક્ષીસ છે કે નહીં તે તમોને માલુમ પડી આવશે.

ઘોડાને હાંપનારાઈજ કરવાની રીત:--તેમજ કેટલાક સખસો ગમે તેવા તોફાની ઘોડા હોય તેને કબજે લાવી શકે છે. અને તે પણ એક કે બે કલાકમાં તેની પાસે પોતાનું ધારેલું કામ કરાવી શકે છે. સુલીવાન કરીને એક માણસ હતો તે ગમે તેવા તોફાની ઘોડાના તબેલામાં જઈ એક કલાકની અંદર તેને બાહાર કાઢાડી તમે કહો તેલું કામ તેની પાસે કરાવી શકતો હતો. અને તેમ કરવામાં તે મેસમેરીઝમની રીતો વાપરતો હતો; તે સાધારણ રીતે સીધો તેની સનમુખ જતો પછી તેની આંખો ઉપર ધારીને જોઈ રહ્યા પછી તેના માથા આગળના વાળ પકડી તેનું માથું નીચું નમાવી તેના કાનમાં પાંચ મીનીટ સુધી ડુકો મારતો; પછી માથાથી તે બને તો પૂંછડા સુધી તેના ઉપર માર્જન કરતો પણ તે વખતે નાક બરાબર પકડી રાખતો; પછી તેની પીઠ ઠોકતો તેટલું કર્યા પછી જેમ માણસને હુકમ કરવામાં આવે છે તેવી રીતે તેને હુકમ કરતો અને તેમ કર્યા પછી ઘોડો તદ્દન નરમ ગાય જેવો અને તેના હુકમને આધિન થઈ જતો હતો. કોઈપણ પ્રાણીની સામું એકી ટસે ધારીને, તેને કબજે કરવાનો દૃઢ નિશ્ચય કરીને જોશો તો બાગ્યેજ તે પ્રાણી તમારી સામું ધસવાની હીંમત કરશે અર્થાત તે તેવી હીંમત કરશે નહીં, પણ જો તેને કંઈ પણ ધારતી લાગતી હોય તો તેમ કરવું તદ્દન ફેાગટ છે. કુતરા, બીલાડાં સસલા મરઘડા ઇલાદી પ્રાણીઓ જલદીથી સ્તબ્ધ બની જાય છે. ખરી રીતે તો દરેક પ્રાણીઓને વારંવાર પંપાગવાથી અને તેના માથાથી તે પૂંછડા સુધી કરોડના ભાગ ઉપર હાથ ફેરવવાથી અને તેજ વખતે તેને કબજે કરવાનો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી તેઓ નરમ બની જઈ કબજે આવી જાય છે. તેમની આંખો ઉપર અને

નાકની નીચે સુધી માર્જન (વિધાન) કરવાથી તે ઉંઘમાં આવી જાય છે. જો તેમ કરવાથી તે પ્રાણી ધ્રુજવું માલુમ પડે તો તેના ઉપર અસર થવાની તે સારી નીશાની છે અને તેમ દેખાય તો તેના ઉપર માર્જન કરે જવું જોઈએ. તે પ્રાણીની આંખો આપણે આપણા આંગળાથી દબાવી ખંધ કરવી સારી નથી પણ તેના ઉપર માર્જન કરવાથી તે પોતાની મેળે ખંધ થાય તેમ કરવું જોઈએ.

જ્યારે તે પ્રાણી મેસમેરાઈઝ થાય ત્યારે પછી તમે તેને ગળડાવો કે તેની આંખો આગળ દીપક લઈ જાવો તો પણ તે જાગશે નહીં. તેને પાછું જાગૃત કરવું હોય ત્યારે એક રૂમાલ લેઈ, તેના માથા ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીએ છીએ તેવી રીતે ફેરવવો અને પછી તેને નામ લેઈ ખોલાવશો તો તે તરત જાગી જશે.

પક્ષીઓને હીપ્નોટાઇઝ કરવાની રીત:--ઘેટા ઉપર જલદી અસર થાય છે. પક્ષીઓ-કબુતરો, મેના અને કુકડા પણ આ અસરને જલદીથી આધીન થઈ જાય છે. દાખલા તરીકે એક મેના ઉપર પ્રયોગ કરી જુઓ. તેના પાંજરાથી પ્રથમ દસ ખાર ઈંચને છેટે રહી તમારો હાથ તેની (મેનાની) આંખ અને માથાની સમાન લીટીમાં રાખી જમણી ખાજુથી રાખી ખાજુ ઉપર માર્જન કરતા હો તેવી રીતે ફેરવો. પછી ધીમે ધીમે તેની નજીક તેમ કરતા કરતા આવો તે છેવટે તેનાથી એક બે ઈંચનું છેડું રહે ત્યાં સુધી ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે માર્જનો કરવા. તેટલું થશે તેટલામાં તેની આંખો મીઝાઈ ઉંઘમાં પડ્યા જેવું થશે અને તેની ખેસવાની જગ્યા ઉપરથી નીચે પાંજરામાં તે પડી જશે. જો મેનાનું માથું મોટું હશે તેમ તેનામાં ઉંઘ વધારે વાર રહેશે. પછી તેને જગાડવાને માટે તેની નજીકમાં એકદમ કંઈ અવાજ કરવો અગર હાથના જોરથી તાળી પાડી અવાજ કરવો તેથી તે જાગી ઉઠશે. કદાચ પોતાની મેળે અગર અકસ્માતથી તે જાગી જાય તોપણ તેના ઉપર થએલી અસર નીચેથી ઉપર વિસર્જન માર્જન કરીને અને તેના ઉપર ડુંકા મારીને દૂર કરવી જોઈએ.

કબુતર અને કુકડા ઉપર ઘણીજ જલદીથી અસર થાય છે. દાખલા તરીકે એક ગુસ્સે થયેલા કુકડાને પકડી ટેબલ ઉપર સુકો, પછી તેના માથા ઉપરથી શરૂ થઈ તેની આંખ સુધી માર્જન (વિધાન માર્જન) કરવાની જે રીત છે તેવી રીતે તેના ઉપર કેટલીવાર માર્જન કરશો એટલે

તે નરમ ગરીબ બની જશે. પછી તેના ઉપર મેસમેરીઝમની પૂરી અસર કરવા માટે તેના બંને પગ દોરીથી બાંધી તેને જમીન ઉપર એક ચાક-થી લીટી દોરી હોય ત્યાં આગળ મુકે; અગર તેનું માથું જમીન ઉપર રાખી તેની આગળ એક ચાકની લીટી દોરે. તે લીટી તેની ચાંચ આગળથી શરૂ કરી તેની સનમુખ ત્રણ-ચાર ફીટ સીધી દોરે. લીટીને છેડે એક મીણબત્તી મુકવી સારી છે. અને જ્યારે આમ કરી રહેશે એટલે થોડી વારમાં તે ઉંઘમાં પડશે. અને તે ને તેજ જગ્યાએ તે પડી રહેશે તેને હલાવશે તો પણ તે ત્યાંને સાંજ પડી રહેશે. તેમ તેનું માથું ઉંચકી તેની પાંખમાં નાંખશે તો તે ત્યાંથી કાઢાડશે નહીં પણ ત્યાંનું ત્યાંજ રાખી મુકશે. તમે તેને ગમે તે સ્થિતિમાં રાખશે તો તે ત્યાંજ પડી રહેશે અને સાંધી ખસવાનો યત્ન તે કરશે નહીં. તેને જગાડવાને માટે ઉપર પ્રમાણે તેના ઉપર શમાલ ફેરવવો ને એકદમ કંઈ અવાજ કરવો અગર તેનું પોપચું ઉંચું કરી તેની આંખમાં ડુંક મારવી તેથી તે જાગી ઉઠશે.

કચુતરની બાબતમાં તેની ચાંચને છેડે ઘોળા પટી રાખો અને તે પટીથી તેનું ધ્યાન રોકાય તે માટે એક બે મીનીટ વગર હીલવે ત્યાં ધરી રાખો. એટલે મનુષ્યની આંખોમાં જેવી રીતે થાય છે તેવી રીતે તેની આંખોના ડોળા ઉંચા બાજુપર ખસશે અને તે ઉંઘમાં આવી જશે. તેને જગાડવાને માટે ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે કરવું. બીજા પક્ષી-ઓના સંબંધમાં તેમ કરવાને માટે તેવીજ જાતની રીતો છે.

કુતરાંની બાબતમાં તેની સામે ધારીને એકી ટસે જોવાથી તેવી અસરને તે આધીન થાય છે.

જંગલી પ્રાણીઓના સંબંધમાં જણાવવાનું કે તેમને ઠેકાણે લાવી તેમની પાસે ધારેલું કામ કરાવવા માટે લાંબા વખત સુધી અજમાયસ કરી ટેવ પાડવી જોઈએ. તમારી દૃષ્ટીને પ્રથમ સ્થિર અને વેધક બનાવવી પછી તેવી દૃષ્ટીની મદદથી તેવા પ્રાણીઓનું ધ્યાન આકર્ષી તેમને કાષ્ઠમાં લેવાના હુતરને કેળવવો જોઈએ; અને તે માટે તમારે જંગલી જાનવરો જ્યાં મ્યુઝીઅમ કે કોઈ દેશી રાજ્યમાં તેને માટે બનાવેલા ખાસ બાગ બગીચામાં રાખેલા હોય ત્યાં જઈ અજમાયસ કરવો દુરસ્ત છે. આવી જાતના પ્રાણીઓને કાષ્ઠમાં લેવાનું કંઈ સહેલું નથી. તેને માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સ્થિર અને વેધક દષ્ટિ, ચપળ મન અને નિડરપણાની વિધાયકમાં ખાસ જરૂરીયાત છે.

ભાગ ૩ જી.

પ્રકરણ ૧૪ સુ.

સંધાયક—રોગોત્પત્તિ.

રોગની ઉત્પત્તિના સંબંધમાં જુદા જુદા તંત્રો વાળા જુદા જુદા અભિપ્રાય ધરાવે છે. પણ આ તંત્રવાળા શો અને કેવો અભિપ્રાય ધરાવે છે તે જણાવવાનું વાર્તાત્મક જણાયાથી અહીં તે બતાવવાનો પ્રયત્ન કર્યો છે. રોગ (disease) યાને dis-ease) એ શરીરના અંદર ભાગોમાં વિક્રિયા થવી એટલે શરીરમાં રહેલા પ્રાણુના તત્વો life-forces માં ગરબડ થવી તેનું નામ રોગ. શરીરમાં રહેલા તત્વોનું સમતોલપણ જ્યારે બગડી જાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તેથી જે ભાગમાં તે તત્વનું ઓછાપણું થયું હોય તે ભાગમાં જ્યાં વધારો હોય ત્યાંથી લાવી નાંખવાથી પાછું સમતોલપણું થતાં રોગ દૂર થાય છે. આવો ખીગાડ યાને વિકાર એકલા સ્થુળ શરીરમાંજ જણાય એવો કાંઈ ખાસ નીયમ નથી પણ તે શક્તિ દેહમાં પણ પોહોંચી જાય છે. જ્યાં સુધી સ્થુળ દેહમાં તે હોય છે ત્યાં સુધી તે મટી શકે છે, અને તેથી તેને સાધ્ય કહે છે પણ તેનાથી જ્યારે આગળ વધી તે શક્તિ દેહમાં પોહોંચે છે ત્યારે તે અસાધ્ય કહેવાય છે. રોગના ત્રણ વિભાગ પાડેલા છે. એટલે આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ. આધિ (mental disease) એટલે મનને અગર મને કરી રોગનું ઉત્પન્ન થવું; વ્યાધિ (physical disease) એટલે સ્થુળ દેહને લાગેલો રોગ; અને ઉપાધિ (obsession &c.] એટલે ખીન્ન સત્વથી (હુત પ્રેતાદિકથી) પ્રાણુના તત્વમાં ખીગાડ થવો તે. આ પ્રમાણે જોતાં જ્યારે પ્રાણુના તત્વોની સમતોલપણામાં કાંઈ પણ રીતથી ફેરફાર થાય છે ત્યારે રોગ ઉત્પન્ન થાય છે. તે ઉપરથી એ સ્પષ્ટ દેખાય છે કે જ્યાં સુધી સમતોલપણું હોય ત્યાં સુધી કાંઈ પણ તરેહનો રોગ ઉત્પન્ન થાય નહીં તેમજ જે સમતોલપણું ખસી ગયું હોય તે બરાબર કરી સ્વાભાવિક સ્થિતિમાં આણીએ તો રોગ શાંત પામે; આ વિદ્યા જાણનારા ત્રિધાયકો ધણા ખરા રોગો ઉપર પ્રયોગો કરી ઉપરના નીયમો સુજ્ઞ વર્તી રોગને શાંત પાડે છે.

શરીરને જે રોગ થયેલો હોય છે તે તો આપણે જાણીએ છીએ

પણુ માનસીક રોગ કોને કહેવા તે કેટલાકો જાણતા નથી તેથી તે જણાવવા અહીં જરૂરના છે. મન અને બુદ્ધિ વીગરેમાં જે જે વિકારો પામી રોગ થાય છે તેને આધિ કહે છે. તેમજ આધિ અને વ્યાધિ એ બંનેના ભેગા મળવાથી જે રોગ થાય છે તેને પણુ આ તંત્રવાળા આધિ તરીકે ગણે છે દાખલા તરીકે નીરાશા, ગાંઘપણું, હીસ્ટીરીઆ, વાયુ વીગરે આધિમાં ગણાય છે.

ઉપર જણાવેલા આધિ, વ્યાધિ અને ઉપાધિ આ વિધાની મદદથી મટાડી શકાય છે પણુ હાડકું તુટ્યું કયું હોય તે મટાડી શકાતું નથી.

ઉંઘ આવતી ન હોય તથા શરીરના કોષ ભાગમાં પીડા થતી હોય તેવા ભાગ ઉપર (ઝામરો, માથામાં કળતર થવું વીગરે) આ વિધાના પ્રયોગો લાભદાયક માલુમ પડ્યા છે.

આમ કરવામાં વિધાયકને મુખ્ય બાબત શી જાણવી જોઈએ તે જરૂરની છે. પ્રથમ તો આવા સંધાયક પ્રયોગોમાં લોકોને આરામ કરવાની પોતાની શક્તિ બાબત વિધાયકને પૂર્ણ વિશ્વાસ હોવાની જરૂર છે. દર્દીનું દર્દ મટાડી શકવાની પોતાનામાં શક્તિ છે અને તે પોતાનું કામ કેમ કરવું તે સારી રીતે જાણે છે અને સમજે છે એવું વિધાયકે તે દર્દીના મન ઉપર પોતાના દરેક શબ્દ અને કાર્યથી ઠસાવવું જોઈએ. પણુ તેમ કરવા માટે તમારી શક્તિની બહાર મારશો નહીં કારણકે તેમ બહાર મારવાથી કેટલીક વખતે દર્દી તે ગપાટા સમાન ગણી તેના ઉપરથી પોતાનો વિશ્વાસ ઉઠાવી દે છે પણુ જેમ ધંધાધારી મનુષ્ય પોતાના ધંધાની અંદર ધરાકના ઉપર અસર કરવાને વર્તે છે તે પ્રમાણે વિધાયકે વર્તવું જોઈએ. જો દર્દી શંકાશીલ માલુમ પડે તો તેને કંટાળો નહીં આપતાં જણાવી દેવું કે દર્દ મટાડવાના કામમાં તારું માનવું ગમે તેવું હશે તેથી કંઈ તે બાબતમાં અસર થશે નહીં. તેવે વખતે તકરારો કરવી છોડી દઈ તેને આરામ કરવા માટે તમારો સંકલ્પ અને બળ કામે લગાડો. જો દર્દીના વિચારો કંઈકે વિચિત્ર હોય તો તે રહેવા દો અને તે કંઈ કહેતો હોય તે છતાં તે જાણે તમોએ સાંભળ્યું નથી એમ ચલાવી તમારું કામ કરે જાણે. વખત જતાં તેનું મન બદલાશે અને પેહેલાંના પોતાના દર્શાવેલા વિચારો માટે તે દીલગીર થશે અને તમારી ધીરજ, બુદ્ધિ અને શક્તિને માટે તમોને માન આપશે.

ધણાક સંધાયક પ્રયોગો કરનારા દર્દીને તેની મરજી વિરુદ્ધ દર્દ

મટાડવાની પોતાની શક્તિ બાબત બહુ બોહોંશ કરવામાં મોટી ભુલ કરે છે. તમારા બોલવાથી તેને સંતોષ થાય, તમારા ઉપર તેનો વિશ્વાસ બેસે તેટલું પુરતું બોલવું જોઈએ. વધારે બોલવાની કાંઈ પણ જરૂર નથી. દુસ્મનોને કેવી રીતે છૂતી લેવા, લોહોની તમારા ઉપર કેમ પ્રીતી ઉત્પન્ન થાય, તેમનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે વીગરે બાબતો ઉપર તમારે પુરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ. જે દાકતરના ઉપર દર્દીઓનો પુરતો વિશ્વાસ હોય તે દાકતર હુશીયાર ગણાય છે. અને આવે વખતે તમારો ધંધો પણ દાકતરના જેવોજ છે એટલે તમારે પણ તમારા દર્દીઓનો તમારા ઉપર કેમ વિશ્વાસ બેસે તે ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવાનું છે, જેમ ઘણા દર્દીઓ કહે છે તેમ તમારો દર્દી પણ તમને કહે કે તમારી રીતમાં (દર્દ મટાડવાની) મને ભરૂંસો નથી. ત્યારે તે વખતે જરા હસીને તમારે કહેવું કે તમારા તેવા વિચારને માટે હું દીલગીર છું પણ જે તમે મને તમારા ઉપર પ્રયોગની અજમાયશ કરવા દેશો તો મને ખાત્રી છે કે તમારૂં દર્દ હું મટાડી શકીશ. તમારૂં તેવું માનવું ફક્ત દક્ષિત છે. પછી જે તમોએ કોઈના દર્દો મટાડ્યા હોય તો તેવા માણસના નામે અને કેવી જાતના દર્દો મટાડ્યા છે તે ધીમે ધીમે કહેવા માંડો. તેથી વખતે તેના મન ઉપર કંઈક અસર થશે અને તમારા ઉપર તેનો થોડો પણ વિશ્વાસ બેસશે અને તમને ખુશીથી તેના ઉપર તમારી રીત અજમાવવા કહેશે. તેની સાથે તમારે તેને વધારેમાં જણાવી દેવું કે મારી રીતથી તમને કોઈપણ જાતનું નુકશાન થવાનુંજ નથી. જે થશે તે ક્ષાયદો થશે અને તમો જે દવા વીગરે લેતા હો તે તમો લીધે જવો. તેથી તમોને કોઈપણ જાતની હરકત આવશે નહીં, તમારે કોઈપણ દિવસ તેને દવા છોડી દેવાની બલામણુ કરવી નહીં તમારે તો ફક્ત તેને તમારી રીત તેના ઉપર અજમાવવા દેવાને માટે કહેવું.

આવા પ્રયોગો કરનારાઓને લાંબા અનુભવ ઉપરથી માલુમ પડ્યું છે કે આવી રીત અજમાવતી વખતે દર્દીઓને તેમની આંખો બંધ રખાવવાથી સારો પ્રાપ્તો થાય છે. વળી આમ કરવાથી તમો શું કરો છો અને કેવી રીત વાપરો છે તે તેનાથી જોઈ શકાશે નહીં અને તેથી તમો તમારૂં કામ ખરાબર સમજો છો એમ તેના મન ઉપર અસર થશે; જે સગવડ બની શકે તેમ હોયતો દર્દીને ખુરશી ઉપર બેસાડવો પણ જે દર્દીમાં બેસી રહેવાની શક્તિ ન હોય તો તેને પથારીમાં મુકી રહેવા

દેવો. પછી હું કદી નિષ્પજ્ઞ જામું નહીં. જરૂર તેને આરામ કરી શકીશ એમ દૃઢ સંકલ્પ કરો. ઢ્યુપચ્યુ મનવાળાથી કંઈ પણ થઈ શકતું નથી એ વાત તમારે મનમાં બરાબર યાદ રાખવી જોઈએ. શરૂઆતમાં જ તમે મોટા મોટા કેસો સારા કરવાની ખોટી આશા બાંધશો નહીં. પણ પ્રયોગો વીગરે કરવાથી તમોને સારો અનુભવ થશે અને પછી તમે શરૂઆતમાં જેટલા દર્દીઓને સાફ કરવાને શક્તિમાન હતા તેના કરતાં વધારે કેસોને અને તે વળી જલદીથી સારા કરવાને શક્તિમાન થશો. વધારે પ્રયોગો કરવાથી શક્તિ ખીલે છે. પ્રબળ થાય છે અને તમારા અનુભવમાં વૃદ્ધિ થાય છે. શક્તિ ખીલવવાને વાસ્તે એ શીવાય ખીજે ઉપાય નથી. સંધાયક પ્રયોગો જે કરવાનો તમારો વિચાર હોય તો તેમ કરવા માટે કંઈ પણ પૈસા તમારે લેવા નહીં પણ જે તમે તેવો ધંધોજ કરવાનો વિચાર કરતા હોતો પ્રથમ જે કેસો તમારી પાસે આવે તેની પાસેથી કંઈપણ ફી લેતાં નહીં કારણકે તેમ કરવાથી તમોને વધારે પ્રયોગો કરવાની તક મળશે અને જેમ જેમ તમે દર્દીઓને સારા કરતા જશો તેમ તેમ તમારી આખર ખાહાર ફેલાતી જશે. તેમજ ઘણા દર્દીઓ એકદમ હાથમાં લેવા નહીં પણ થોડા લેવા અને તેમને જેમ સાફ થાય તેમ પ્રયત્ન કરવો. તમે જે સુચના આપો તે સુચનાઓ પ્રમાણે બરાબર વર્તવાને તેમને સમજાવવું તેનાથી વિરુદ્ધ તેમને કંઈપણ ન કરવું અને જે કંઈ પણ કરવું હોય તો પ્રથમ તમારી સલાહ લીધા પછી તમારા કલા મુજબ આશવું એમ તેમને બરાબર સમજાવવું.

આવા સંધાયક પ્રયોગોમાં પાસેસ (passes) ચંપી (massage) ડ્રુક (use of breath) સુચના (Suggestions) અને થુક (Saliva) સંકલ્પ બળ (will-power) ઇત્યાદી ઘણાં ઉપયોગી છે. જે ભાગ દુઃખતો હોય-કળતો હોય તેના ઉપર ડ્રુક (કેવી જાતની અને કેવી રીતે તે હવે પછી જતાવવામાં આવશે) મારવાથી આરામ થાય છે તેમ બળેલા ભાગ ઉપર ડ્રુક મારવાથી તેમ થુક લગાડવાથી શાંતિ થાય છે. સુચનાઓ કેમ આપવી વીગરે બાળત આગળ જણાવી છે તેથી અહીં તે જણાવી નથી.

આ વિધાના પ્રયોગથી દરેક રોગ મટી શકે એવો કાંઈ નીયમ નથી એ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. કેટલાક એવા દર્દી છે કે જેમાં તે કામ લાગતી નથી-દાખલા તરીકે વંશપરંપરાથી કુટુંબમાં ઉતરી

આવતા રોગો-હાડકું તુટી ગયું હોય કે અંગનો કોઈ ભાગ ખરી પડ્યો હોય વીગરે જતના રોગો; તે છતાં પણ તમોને જરૂર લાગે તો તમારે તેને મદદ આપવી કે જ્યાં દર્દીને થોડીવાર પણ શાંતી મળે. નાડી બગડવાથી ઉત્પન્ન થએલાં રોગો, તાવ, વા, માથામાં દુઃખારો, ઝામરો વીગરે જતના દર્દોમાં આ વિધાના પ્રયોગો સારી મદદ કરે છે.

લાંબો વખત ધર કરી બેઠેલાં દર્દોમાં અને ખાસ કરીને બ્યારે મુદતે મુદતે રોગ ઉપડી આવતો હોય તેવા દર્દોમાં તે. ઉપડી આવવાની મુદતમાં બંગાણ પાડવાને યાને મુદત વચ્ચેનો અંતર લંબાવવાને ઉંઘ લાવવાની ખાસ જરૂર છે. મન ઉસ્કેરાવાથી તેમજ તંતુઓના નબળા પડી જવાથી ઉત્પન્ન થતાં દર્દોમાં પેહેલા ભાગમાં જે રીતો ખતાવી છે. તેમાંથી કોઈનો ઉપયોગ કરવો પણ ખાસ કરીને ખીજી બધી રીતો છોડી દેખ માથાથી તે પગ સુધી માર્શન કરવાનો પ્રયોગ કરી દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવો બહુજ સારો છે. દર્દી જગીન ઉપર પથારીમાં સુધ રહે તેના કરતાં તેને ખાટલા કે કોચ ઉપર સુવાડવો એ ઘણું સારું છે કારણકે તમોને તેના ઉપર તમારા પ્રયોગો કરતાં ઘણું સુલભ પડશે. જે તમારી હાજરીથી તમોને તેના ઉપર સારી અસર થતી માલુમ પડતી હોય તો તમારે પ્રયોગ ચાલુ રાખવો પણ જે તમારી હાજરી કદાચ તેને પસંદ પડતી ન હોય અને જે ત્રણ વખત તમારી હાજરી વખતે તેમને તેમ માલુમ પડે તો પછી તે દર્દી ઉપર પ્રયોગ કરવો ફાઈટ છે.—એટલે ફક્ત તે ઉપરથી એટલુંજ સમજવાનું છે કે તમારાથી તે દર્દીને સારો કરી શકાશે નહીં. ખીજે કોઈ વિધાયક તેને સારો કરી શકે પણ તમારાથી તે સારો થઈ શકશે નહીં. કારણકે તમારી હાજરીજ તેને પસંદ પડતી નથી. એટલે તમારો સંકલ્પ બળ અગર તમારી ખીજી કોઈ પણ રીતથી તેના ઉપર અસર કરી શકાતી નથી. પણ જે તમારી હાજરી તેને નાપસંદ ના હોય પણ સંતોષકારક પરીણામ આવવામાં લીલ થતી હોય તે તેથી તમારે ધીરજ છોડી દેવી નહીં. પણ હમેંશા તેનું બહુ તાકી તેના ઉપર ખંતથી તમારી દરજ અદા કરવાનું જરૂર રાખો તો તેથી તેના ઉપર ધીમે ધીમે પણ સારી અસર થશે. તમારા તેમ જની રાખવાથી તેને કંઈ પણ નુકશાન થશે નહીં. પણ તેમ કરવાથી તેને સારો લાભ થવાનો વધારે સંભવ છે.

સારા દુઃશીવાર દર્દો મટાડનારાઓ પોતે શરીરે મજબુત તંદુરસ્ત,

ઉદાર દીલના અને માયાળુ હોવા જોઈએ કારણકે જે મનુષ્ય શરીરે ન બળે હોય તેનામાં તેમ કરવાની શક્તિ ઓછી હોય છે. જેની પોતાની પાસે કંઈ ન હોય તે માણસ ખીજને શું આપી શકે ? નાદાર પોતે ખીજને બક્ષીઓ કેવી રીતે કરી શકે ? ભીખારી ખીજને દાન કેવી રીતે આપી શકે ? તેજ પ્રમાણે આ બાબતમાં પણ સમજવું કારણકે તેવા દહો મટાડનારાને પોતાની શક્તિ દહોમાં પરોવવાની છે અને જ્યારે પોતાનામાં તે ન હોય ત્યારે તે ખીજને આપી શકે નહીં તેથી તેવા લોકો દહો મટાડવામાં સારા નીકળી શકતા નથી.

આ શક્તિ વધતા યા ઓછા પ્રમાણમાં દરેક મનુષ્યમાં હોય છે. ઉદાર દીલના સખસોમાં, માનામાં, દાઈમાં (nurse) અને મીત્રમાં જેમની હાજરી અને શીખામણુ મોંઘ માણસને બહુ ગમે છે તેમનામાં આ શક્તિ વિશેષ હોય છે. આ શક્તિનો જે લાગણી અને માયાળુપણાથી ઉપયોગ કરવામાં આવે તો તેની બહુ સારી અસર થાય છે.

નાજીક નમ્ર અને માયાળુ અંતઃકરણ, મગજની સાથે રહી કામ કરે તો તે આ બાબતમાં ઘણું કરી શકે છે. દાખલા તરીકે માતા જે સારવાર કરવાથી થાકી ગઈ હોય તોપણ તે પોતાના ફરજનને શાંતિ આપી શકે છે, કારણકે તે પોતાની તખીયત બાબતનો વિચાર નહીં કરતાં પોતાના ફરજનની તખીયત ઉપર વધારે ધ્યાન આપે છે અને તેના નાજીક અને માયાળુ હાથ દરેક વખતે શાંતિ-આરામ આપે છે.

સ્ત્રી જાત નાજીક હોય છે છતાં તે લાગણીવાળી અને ધીર્ય (શાંત) પ્રકૃતિવાળી હોવાને લીધે દહોની સારવાર કરવામાં ઘણી રતેહમદ માણુમ પડે છે. તેમ કરવાથી પોતાને ઘણું તુકસાન થાય છે તેથી પોતાનામાં જે સારી તંદુરસ્તી અને વીર્યનું બળ ન હોય તેમજ જે તેમનામાં તે મટાડવાનો દહ નિશ્ચય ધીરજ અને શુદ્ધ લાગણી ન હોય તો તેઓને માટે શખત પ્રકારના દહો હાથમાં ધરવા ઉચીત નથી. જેમાં સ્ત્રીઓ દાઈ nurse તરીકે સારી ગણાય છે તેમ તે દહો શાંત કરવાને પણ સારી ગણાય છે. આ ક્ષત્રી બક્ષીસ તેઓ જલદીથી ખીલવી શકે તેમ છે અને લાંબા અનુભવથી તેઓ તેનો સારો ઉપયોગ કરી શકે એમાં શક નથી. દહોની સારવાર કરવામાં અને તેને શાંતી પ્રમાણમાં ઘણાકારણોને લીધે સ્ત્રીની સ્ત્રી ઉપર મનુષ્યની મનુષ્ય ઉપર, ઘણીની પોતાની સ્ત્રી ઉપર અને સ્ત્રીની પોતાના ઘણી ઉપર અને માબાપની પોતાના અન્ધાઓ ઉપર

સારી અસર થાય છે. પણ હમેશા તેમ કરી શકાતું નથી. માટે તેવો ઘંઘો કરનાર ઉપર વશ્વાસ રાખી જો કામ લેવામાં આવે તો સારો ફા-પદો થવાનો સંભવ છે.

પ્રથમ ભાગમાં માર્જન કરવાની જે રીત બતાવી છે તેના કરતાં અહીં આગળ વાપરવાની રીતમાં થોડો ફેરફાર છે અને તે ફેરફાર એટલો છે કે અમતકારીક પ્રયોગોમાં માર્જન કરતી વખતે વિધેયને હાથ ન અડકે તેની સાવચેતી રાખવાની જરૂરતા બતાવી છે તેવી જરૂરતા અહીં આગળ જરૂરતી નથી. તેમ પ્રથમ ભાગમાં માર્જન પુરું થાય કે હથેલી ખસ કરી, આંખ આગળ હાથ લાવી, ત્યાં ઠાલી કરવાને સુચવ્યું છે તેના કરતાં અહીં આગળ ઉલટું કરવાનું છે એટલે કે જેવું એક માર્જન માથાથી હાથ સુધી લેઈ ગયા એટલે હાથમાં કંઈ ચીકણો અગર ખીજો કોઈ પદાર્થ ચોટલો હોય તે જેમ ખંખેરી નાંખીએ છીએ તેવી રીતે હાથને ખાણુપર લેઈ જઈ ખંખેરી નાંખવો. કારણકે શરીરમાંથી ખરાબ તત્વ ખેંચી કાઢાડી બહાર ફેંકી દેવાનું છે પરંતુ ખંખેરતી વખતે વિધાયકે ખાસ ધ્યાન રાખવું જોઈએ કે તે અદૃશ્ય તત્વ પોતાને કે પોતાની પાસે એટલા ખીજા કોઈ સખસને કે પાસે પડેલી કોઈ વસ્તુ ઉપર તે પડે નહીં. એ પ્રમાણે કેટલાકે માર્જન કર્યા પછી થોડા માર્જન, કંઈ દર્દીને આપતાં હોઈએ તેવો મનમાં વિચાર રાખી તેને જલદી આરામ થાઓ એવો દૃઢ નિશ્ચય કરી તેમ કરવું. તેવે વખતે હાથ ખંખેરવાની જરૂર નથી. માર્જન ધીમે ધીમેથી કરવાં. પ્રયોગ પુરો થાય કે તરતજ વિધાયકે પોતાના હાથ બહુ સંભાળથી ઘોષ સાફ કરવા અને ત્યાર પછી જો ખીજા રોગી ઉપર પ્રયોગ કરવો હોય તો તેમ ઉપર પ્રમાણે કર્યા પછી તે રોગીને હાથ લેવો. પણ પ્રયોગ પુરો થયો કે તરતજ હાથ ધોવાનું ચુકવું નહીં, આમ અસુક દર્દી માટે કેટલીવાર માર્જન કરવાં તે કહી શકાય નહીં. તે વિધાયકે પોતે વિચાર કરીને યોગ્ય લાગે તેમ કરવું કારણ કે કેટલાક કેસોમાં બહુ જલદી અસર થાય છે અને કેટલાક રોગો સારા થવામાં બહુ લાંબો વખત લાગે છે, આમ માર્જન કરતાં રોગી જો ઉઘી જાય તો તેને વિસર્જન માર્જન કરી જગાડવો નહીં. તેને પોતાની મેજે જાગે ત્યારે જાગવા દેવો પણ તે દરમિયાન કોઈ તેને અડકે નહીં તેની બહુ સંભાળ રાખવી.

ત્યારે રોગી ઉપર operation વાદકાપ કરવાની હોય ત્યારે તેને

સુઈ અવસ્થા સુધી લેઈ જવો જોઈએ. પણ તે શીવાય તેટલી અવસ્થા સુધી તેને લેઈ જવાની જરૂર નથી. જ્યારે ઘણી નબળાઈ અને અશક્તિ (nervousness) હોય ત્યારે દર્દીના માથાના પાછલા ભાગ ઉપરથી લાંબા માર્જન પ્રથમ કરવા અને પછી જે જગ્યાએ દર્દ લાગતું હોય તે સ્થળ ઉપર ટુંકા માર્જન કરવાં. જે અંતઃકરણની ગતી નબળી હોય અગર ધબકારા વધારે અસાધારણ થતા હોય ત્યારે દરેક પ્રયોગ પુરો કર્યા પછી તે ઉપર ટુંકા મારવી. અને તેમ કર્યાથી દર્દીના અંગમાં ગરમી અને સ્પુરતાઈ આવશે અને તેને સાફ લાગશે. કરોડ ઉપર રોગીના ખભાના બે હાડકાની વચમાં ધીમેથી અને નીચમસર દઢતાથી ટુંકા મારવાથી સખતમાં સખત ઉધરસ તમો નરમ પાડી શકશો અને તેવી જાતના ખીજ રોગોમાં યાને વાતરોગવિકાર અને જ્ઞાનતંતુવિકાર વીગરેમાં કે કપાયું હોય, કે છોલાયું હોય અગર કોઈ ભાગ દાઝ્યો હોય તેવી વખતે ઘણું કરીને દર્દવાળી જગ્યા ઉપર માર્જન કરવાં જોઈએ. આ રીત વાપરતી વખતે કપડાં કાઢાડી નાંખવાની જરૂર નથી. પણ જે અંગ ઉપર રેશમી કપડું હોય તો તે કાઢાડી નાંખવું જોઈએ.

ટુંકો કેમ મારવી તેની રીત:—(use of breath) રોગને શાન્ત કરવામાં ટુંકો ઘણી મદદ કરે છે. ટુંકથી તમો ગરમી પેદા કરી શકાઓ અને તેવી ગરમી થવાથી દર્દ ઉપર અમતકારીક આરામ કરનારી—મન શાન્તવન કરનારી, અસર થાય છે (soothing effect). ટુંક મારતાં પેહેલાં ખીસામાં રાખવામાં આવે છે તેવો એક રૂમાલ લેવો અને તેને બહુ બારીક હોય તો ચોપટ વાળી અગર સાધારણ પોતનો હોય તો દુપટ વાળી દર્દ થતું હોય તે જગ્યા ઉપર મુકવો. પછી તે ઉપર મ્હોં લગાડી તેમાંથી ગરમ પવન ટુંકવો. “ આહ.” શબ્દ બોલતાં જેવી મ્હોંની આકૃતિ થાય છે તેમ કર્યાથી ગરમ પવન ઉત્પન્ન થાય છે. પણ તેવી આકૃતિ મ્હોંને રૂમાલ ઉપર બરાબર લગાડીને કરવી જોઈએ. ટુંક મારતાં પેહેલાં તમારે તમારા મ્હોંમાં બહુ શ્વાસ ખેંચી પવન અંદર ભરવો જોઈએ પછી તે રૂમાલ ઉપર તમારું મ્હોં લગાડી ધીમેથી પણ પૂરતા બળથી, દર્દ વાળી જગ્યા ઉપર તે રૂમાલમાં થઈ ગરમી અંદર દાખલ થાય તેમ મ્હોંમાંથી પવન બહાર કાઢાડવો. અગર તે રૂમાલ ઉપર મ્હોં રાખી સુકી નાકેથી શ્વાસ અંદર ખેંચી મ્હોંડેથી ચાર-પાંચ વખત શ્વાસ બહાર કાઢાડવો. આવી રીતે બરાબર અંતુભવ મેળવવાને

માટે પ્રથમ તમારે તમારા હાથ ઉપર રૂમાલ સુકી ઉપર પ્રમાણે કરવાની ટેવ પાડવી. જેવા તમે રૂમાલ ઉપરથી શ્વાસ લેવાને માટે મ્હોં ઉંચું કરો કે તરતજ તે જગ્યા ઉપર હાથ સુકી દેવો અને ત્યાં મ્હોં લગાડતી વખતે હાથ પાછો લેઈ લેવો. આ વાત દરેક વિધાયકે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ. દાંત દુઃખવાના કે દાઢ દુઃખવાના કે મ્હોંમાં ચસકા આવવાના દર્દ શાંત કરવાને માટે તમારે કાન ઉપર રૂમાલ રાખી તેમાંથી ગરમ પવન કાનમાં દાખલ કરવો, સોજે આવ્યો હોય અગર કોઈ ભાગ દાઝેલો હોય તે મટાડવા માટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેના ગરમ પવન નો તમારે ઉપયોગ કરવાનો નથી તેમ રૂમાલનો પણ ઉપયોગ કરવાનો નથી પણ તે ભાગથી તમારું મ્હોં ૩-૪ ઇંચ છેટે રાખી ત્યાંથી દર્દ વાળા ભાગ ઉપર થંડી ડુંક ૪-૫ મીનીટ સુધી મારવી અને તેમ કરવાથી દર્દને શાંતિ મળશે. ઠંડી ડુંક મારવાને માટે મ્હોંની આકૃતિ "ઓ" સ્વર બોલતાં જેમ થાય છે તેમ કરવી જોઈએ. તે વખતે મ્હોં લગભગ બંધ જેવું હોવું જોઈએ. શરીરના ખુલ્લા ભાગ ઉપર તેવી ડુંક ને જગ્યાએ દર્દ થતું હોય તેની ઉપર આશરે ૫-૬ ઇંચથી શરૂ કરી દર્દથી નીચે ૫-૬ ઇંચ સુધી લેઈ જવી. જે આંગળીઓ દાઝી હોય તો હથેળીના પછવાડેના ભાગ ઉપરથી શરૂ કરી છેક આંગળીઓના ટેરવા સુધી તેવી ડુંકો મારવી.

ખજેલા અગર સોજે આવેલા ભાગ ઉપર યુક લાગવાથી રોગીને થોડો આરામ મળુમ પડે છે. પણ તે ગંદુ હોવાને લીધે તેમ કરવું અસમ્ય લાગે છે. માટે ખતતા સુધી ધણા તેવી રીતનો ઉપયોગ કરતા નથી.

ચંપીની રીત હાંદુસ્તાનમાં જાણીતી છે તેવી ચંપીથી આરામ કરવાની કેટલીક ટુકનો હાલ થોડો વખત થયાં ફ્રાન્સ વીગરે દેશોમાં નીકળેલી છે.

ઉપર બતાવેલી રીતો વાપરવામાં નીચેની સુચનાઓ બરાબર ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

ધ્યાનમાં રાખવા લાયક સુચના.

૧. રોગીને સુખાસને બેસાડવો પણ જો તે બેસવાને શક્તિવાન ન હોય તો તેને ક્રાય ઉપર સુવાડવો.
૨. પ્રયોગ વખતે રોગીને તેની આંખો બંધ કરાવવી.
૩. દર્દ થતું હોય તે જગ્યા ઉપર, ઉપર બતાવેલી રીત પ્રમાણે રૂમાલ

વાળીને મુકેલો અને પછી તેમાંથી આગળ જણાવવામાં આવી છે. તેવી રીતે ગરમ પંચન તેમાંથી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર દાખલ કરવો, જે ઠંડી કુંકે મારવાની હોય તો ત્યાં આગળ રૂમાલ રાખવાની જરૂર નથી.

૪. પછી ત્યાંથી રૂમાલ લેધ લેવો અને દર્દવાળી જગ્યા ઉપર પાંચ થી ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરવાં.

દરેક પ્રયોગ (treatment.) પુરો થાય ત્યારે રોગીને લાંબો શ્વાસ લેધ તે જલદીથી કાઢાડી નાંખવાને કહેવું કારણકે તેમ કરવું રોગી ને શાયદાકારક છે. અને જ્યારે તે તેમ કરે ત્યારે દર્દવાળી જગ્યા ઉપર માર્જન કરવા જોઈએ. અને જેવો તે શ્વાસ બધો બાહાર કાઢાડે તેજ પળે તમારો હાથ દર્દવાળી જગ્યાના બાહાર પડતા છેડા તરફ આવી જવો જોઈએ. ઓછામાં ઓછું ત્રણ વાર આમ કરવું જોઈએ. દરેક પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કરતાં વધુ વખત ચાલવો ન જોઈએ. જે જરૂર લાગે તો દર્દીને પ્રયોગ વખતે તેના કપડાં કાઢાડી નાંખવાને સુચના કરવી એટલે દર્દવાળો ભાગ ખુલ્લો રાખવો જોઈએ. તો પણ ધણીક વખતે કપડાં કાઢાડ્યા ન હોય છતાં સારાં પરીણામ આવી શકે છે. જે પ્રયોગ કરનાર પુરૂષ હોય અને દર્દી સ્ત્રી હોય તો તેને તમો તેના ઉપર થોડો પ્રયોગ કરો ત્યાં સુધી કપડાં કાઢાડવાનું કહેવું નહીં. પછી જે તેને સાફ થતું તમને માલુમ પડે પણ જે તેને જલદી આરામ કરવાની તમારી ઇચ્છા હોય તો તેને તેના કપડાં કાઢાડી એક ચાદર જેવું છુટું સુતરાઉ કપડું તેના અંગપર નાંખી દેવાને કહેવું. કુંકે મારવાનું તે વખતે તદ્દન બંધ કરવું જોઈએ. આપણે જાણીએ છીએ કે ગરમ કુંકે આપવાથી ધણી વખતે દર્દ જલદી મટે છે. અને તે સાફ છે છતાં દર્દી ઉપર પ્રથમ માર્જનથી આરામ કરવાનો પ્રયત્ન કરવો અને તેથી જે તેને આરામ ન થાય, અગર જાણુવા જોગ શાયદો થયેલો માલુમ પડે નહીંતો પછી તેના ઉપર આગળ જણાવેલી રીત પ્રમાણે ગરમ કુંકનો ઉપયોગ કરવો.

ધણા રોગો તમોએ મટાડેલા છે અને તે જેતાં રોગીનો રોગ કંઈ હીસાબમાં નથી અને તે તે સારો કરી શકાશે એમ પ્રયોગ કરતાં પેહેલાં (રોગીના) તેના મન ઉપર ઠસાવવું સાફ છે. કારણકે જે કોઈ રોગી પોતે મરી જવાનો છે અને તેને સાફ થવાનું નથી એમ માનતો હોય તેને આરામ કરવું ઘણું કઠણ છે. રોગને શાંતિ પમાડવામાં મન બહુ કામ કરે છે અને તેથી કરીને પ્રથમ તેના મન ઉપર સારી અં-

સર કરવો જોઈએ અને જ્યાં મન ઉપર સારી અસર થઈ કે તેના શરીરને દેકાણું લાવતાં ઝાઝી માથાકુટ કે વખત પડશે નહીં.

કેટલીક વખતે આવા પ્રયોગથી તાત્કાલીક અસર થતી નથી પણ કલાક બે કલાક અગર તેથી પણ વધુ વખત ગયાં પછી થાય છે. જો રોગી એમ કહે કે મને કંઈ આરામ લાગતો નથી તો તેને સમજાવવું કે આવા રોગમાં થોડા વખત પછી અસર થાય છે માટે તને કલાકેક પછી આરામ થવા માંડશે અને થોડા વખતમાં તને તે પ્રમાણે લાગવા માંડશે.

આવે વખતે વસ્ત્ર, જળ, કાગળ વીગરે માર્શન કરેલા પદાર્થો ઉપયોગમાં લેવા ઘણાં સારાં છે. તે રોગને જલદીથી શાંતિ પમાડવામાં ઉત્તેજન કરે છે. જો શરીરમાં રોગ વ્યાપી ગયેલો હોય તો રોગીને માર્શન કરેલું વસ્ત્ર પેહેરવા આપવું અગર તેવું તૈયાર કરેલું પાણી પીવાને આપવું પણ જો શરીરના કોઈ અમુક ભાગમાંજ દુઃખારો થતો હોય તો તેવા દુઃખતા ભાગ ઉપર માર્શન કરેલો કાગળ કે વસ્ત્રનો ટુકડો તે ભાગ ઉપર ખાંધી દેવો. શરીરમાં જ્યારે તાપ ભરાયેલો હોય ત્યારે તેવે વખતે માર્શન કરેલું ગરમ પાણી દર્દને આપવું કારણકે તેમ કરવાથી દર્દને પરસેવો સારો છુટી તાપ ધીમો પડે છે.

આવું પાણી કેમ તૈયાર કરવું તે જણાવવું જરૂરનું છે. માટે નીચે જે રીત બતાવી છે તે ઉપર વિધાયકે પુરતું ધ્યાન આપવું.

એક ગ્લાસ કે ખ્યાલામાં પાણી ભરી તમારા હાથમાં તે રાખો અને જો તમે હાલોડીયા હો તો તે પાણી ભરેલો ખ્યાલો કે ગ્લાસ તમારા જમણા હાથમાં રાખો, પછી તમારા ળીજા હાથની આંગળીઓ-પાણી તરફ તમારા હાથની આંગળીઓના છેડા રહે તેવી રીતે-ધરો; પછી એક ધ્યાન કરી તમારી ઇચ્છા-તમારા વિચારો તેમાં દાખલ કરો એટલે તે પાણી જેવી ઇચ્છા તમે તેમાં દાખલ કરી હશે તેવું તૈયાર થશે. એટલે જો રોગીને તે પીવાથી જીલાખ લાવવાની ઇચ્છા તમોએ દાખલ કરી હશે તો તે જીલાખ તરીકે કામ કરશે જો શક્તિ વધારવા તરીકેની ઇચ્છા કરી હશે તો તે તેવું કામ કરશે વીગરે. તમારો આખર નો વિચાર રોગીને શાંતિ અને આરામ આપવાનો હોય છે તેથી તે પાણી રોગીને માને કરવા તરફજ પોતાનું કામ બજાવે છે.

જો પાણી ઉપર ઉપરનો પ્રયોગ કરવો હોય તે પાણી સ્વચ્છ ગળે-લું હોવું જોઈએ-અને જો બની શકેતો ઝરણાનું સ્વચ્છ કરેલું પાણી

હોય તો તે વધારે સાફ અને તેમ હોવાથી તે તંદુરસ્ત અને કુદરતી પીણું થાય છે અને તમોએ ઉપજાવવા ધારેલી અસરને વધારે પુષ્ટી કરી થાય છે. આવું પાણી દુર દેશ મોકલી શકવું અગવડ બરેલું છે તેથી તેવે વખતે ગોળીઓ તેવો પ્રયોગ કરી મોકલવી વધારે સારી છે.

સ્વચ્છ ખાંડની ગોળીઓ તમારા ખંને હાથની હથેળીઓ ભેગી કરીને બનાવો પછી તેના ઉપર આગળ જણાવ્યા પ્રમાણેનો વિચાર ધ્યાન પૂર્વક કરી તેના ઉપર ડુંકા મારો. પછી તેને ખાટલીમાં દાખલ કરી પરદેશ રોગીને મોકલવી હોય તો મોકલો. તેવીજ રીતે મોળ, કંડે ખાંધવાના પટા વીગેરેને પણ તેવા બનાવી રોગીને પેહેરાવવાં. આવું તૈયાર કરેલું પાણી બહુ અન્યથ તરેહની અસર કરે છે તે દવા તરીકે પી શકાય શકાય છે તેમ તેનાથી બીજાનેલું કપડું દુઃખવાળા ભાગ ઉપર મુકી શકાય છે તેમજ નાહાવાના પાણીમાં તે પાણી ભેગવી નાહાવાથી પણ ફાયદો થાય છે. તેની ખરી ખુશી તો જે અસર તે કરે છે તે અસર ઉપરથી માલુમ પડે છે. ખંધકાશના ઘણા હકીલા દરદો તેવા પાણીથી મટેલા માલુમ પડેલા છે કેટલાક કેસોમાં તો જેઓને દર ખીજે ત્રીજે દિવસે જીલાબની ગોળી લેવી પડતી હતી તેમણે આવું તૈયાર કરેલા પાણીથી હમેશને માટે તેવું દર્દ જતું રહ્યું હતું. ઉપર જણાવવામાં આવ્યું છે તેમ તેવી રીતે તૈયાર કરેલી ફલાલી, કાગળ, કે ગોળી પણ તેવીજ અસર કરેછે. થોડી મીનીટ સુધી જે તમો તમારો હાથ કોઈ આયના ઉપર મુક્યો હશે તો જ્યારે તમે તે હાથ ઉપાડી લેશો ત્યારે તમને (વરાળ જેવી) ત્યાં હાથની આછી છાપ પડેલી માલુમ પડશે પણ થોડીજવારમાં તે છાપ દેખાતી બંધ થશે. તેથી તમોએ ત્યાં હાથ મુક્યો હશે એવી કોઈ કદપના પણ કરી શકશે નહીં. પછી ત્રણ ચાર રોજ પછી તે આયના (પણ તે દરમીયાન તે આયનો ખરાબર કોઈએ સાફ કરી નાખ્યો ન હોય તોજ) ઉપર તમો ડુંક મારશો તો તેટલે વખતે પણ તમારા હાથની છાપ ત્યાં દેખાઈ આવશે. તેવીજ રીતની છુપી અસર ફલાલી, કાગળ તેમ પાણી વીગેરે પદાર્થોમાં દાખલ કરી શકાય છે.

આરામ અવાનાં કારણો. આ વિષય ઘણા આનંદ આપનારો અને અગત્યનો હોવાથી અને તે મનુષ્ય જાતીને ઉપયોગી હોવાથી તેના આજીવનના સંજોગો અને સાધનો કેવા હોવા જોઈએ તે બતાવવા જરૂરના છે.

પ્રથમ તો આપણે જાણવું જોઈએ કે કટલાક કારણો, યાને સંજોગો દ્વારા મટાડનારા છે અને કટલાક ધણું કરીને રોગની વૃદ્ધિ કરવામાં સદાય ભુત થનારા છે. તે વૃદ્ધિ કરનારા સંજોગો વીરો આપણે વધારે યોગ્યતાની જરૂર નથી-જેવાંકે આપણી રીતભાતમાં અને રહેવાના સ્થળોમાં અને તેની આજુબાજુમાં ગલીઓ અને અસ્વચ્છતા હોવી-અકરાંતી-યા થઈ ગઈ ઉપરાંત ખાવું તેમ દારૂ વીગેરે કેશી વસ્તુઓનું પાન કરવું-વિપયો ભરેલા વિચારોનું મનન કરવું-તેવી ખરાબ જગ્યાઓમાં ભટકવું વીગેરે સંજોગો રોગને ઉત્તેજન આપનારાં છે. તેનાથી ઉલટું ખીજી આજુ તરફ નજર કરીએ તો આપણને આધારણ રીતે માલુમ પડી આવશે કે તેવા યાને નીચે જતાવેલા સંજોગો રોગને શાંત કરે છે અને મનુષ્યને તંદુરસ્તી આપે છે. જેવાંકે કેશી વસ્તુઓના પાનથી દૂર રહેવું-મન આનંદી, શાંત અને ધર્મના વિપયો ઉપર લાગુ રાખવું-શરીરે સ્વચ્છતા અને રહેવાનાં મકાનો તથા તેની આજુબાજુની જગ્યામાં સુધડાઈ અને સાફ સફ રખાવવું-અતુકુળ ધંધો-વાંગેરે સંજોગો તંદુરસ્તીમાં વૃદ્ધિ કરનારાં છે. દાખલા તરીકે ધારો કે કોઈ માણસને નજળા અગર સંધીવા અગર ફેફસાનું કે છાતીની નબળાઈનું કે એવું ખીજું કોઈ દર્દ હોય અને તે આ વિધાની મદદથી સાફ થયું હોય અને તે વખતે તેને ઉપર જણાવી છે તેવી જાતની તંદુરસ્તીને મદદ કરનારી સુચનાઓ આપી હોય તે સુચનાઓ ઉપર ધ્યાન નહીં આપતાં તે પાછો પોતાની અસલની કુટેવોમાં પડી જાય અને ગયેલું દર્દ પાછું જણાય તો તેમાં આ વિધાનો વાંક નથી. તેવા રોગીએ તંદુરસ્તી ને સદાયભુત થાય તેવા સંજોગો ઉપર પુરતું ધ્યાન આપવું જોઈએ.

આવા પ્રયોગ કરનારે પ્રથમતો પોતાની અકલ સુજબ અગર રોગીના કહેવા ઉપર ધ્યાન રાખી પોતાની અકલ વાપરી તેનું દર્દ શાથી ઉત્પન્ન થયું છે તે કારણ તેને શોધી કાઢાડવું જોઈએ-અને પછી તે કારણ દૂર કરવાને તેને મેહેનત કરવી જોઈએ.

સ્વચ્છ ખોરાક પણ સામાન્ય પ્રમાણમાં લીધાથી શયદા થાય છે, વધારે લેવાથી રોગને આમંત્રણ કરવા સરખું થાય છે.

હંમેશા સ્નાન કરવું યાને નાહાવું જોઈએ. શરીરની ચામડીની ખરાબર સંભાળ રાખવી એ ધણું અગત્યનું છે.

સવારમાં ઉઠતાંની સાથે નાહાવું ધણું લાભદાયક છે. નાહાવાનું

પાણી ગરમ, ઠંડુ કે કેવી જાતનું રાખવું તે દરેક માણસની પ્રકૃતી અને તંદુરસ્તી ઉપર આધાર રાખે છે. જેવું પાણી તેનાથી ખમી શકાય તેવું પાણી નાહવા માટે વાપરવું જોઈએ. કારણ કે રાત્રે જ્યારે આપણે ઉંઘતા હોઈએ છીએ ત્યારે તે દરમિયાન લોહીની ગતી ચાલુ હોય છે અને તેથી શરીરની અંદરનો મેલ બહાર નીકળી આવી ચામડી ઉપર ભેગો થાય છે. નાહવાથી તે મેલ નીકળી જઈ ચામડી સાફ થાય છે અને શરીરને આરામ અને શાંતિ લાગે છે.

કલેમના, કોથળીના, પેશાબના, મુત્રાશય અને ગુદાના દર્દોમાં ચામડીની સ્વચ્છતા રાખવી ઘણીજ અગત્યની છે; ઘણા દર્દોના મુળ શોષવા જઈશું તો આપણને બાલુમ પડશે કે તે આળસુપણાથી અને શરીરની અસ્વચ્છતા રાખવાથી ઉત્પન્ન થયેલા હોય છે. દરેક અઠવાડિયે જો બને તો (vapour bath) વરાળનો બાફ લેવો શાયદકારક છે. દીવસમાં એક વખત ગરમ પાણીથી નાહવાથી કેટલોક દર્દો નરમ લાગે છે.

દીવસમાં બે ત્રણ વખતથી વધારે વાર જમવું સાફ નથી. દીવસમાં કેટલી વખતે નાહાવું તે દરેક કેસના સંજોગો ઉપર આધાર રાખે છે.

જો કોઈ કેસ દાકતરના હાથમાં હોય તો તેના કામની વચે વિધાયક બીલકુલ આડા આવવું નહીં. તમો તમારી રીત પ્રમાણે પ્રયોગ કરે જાઓ. તમારે જો કંઈ કહેવાનું હોય કે કોઈ બાબતનો શક આવતો હોય તો દાકતરને તમારે જણાવવો અને તેમ કરવાથી દાકતરને ઠીક લાગશે અને તમારી રીતથી રોગીને આરામ કરવામાં તમને કંઈ અડચણ આવશે નહીં.

પ્રકરણ ૧૫ મું.

ધ્યાન રાખવા લાયક સુચના.

દરેક સંધાયકને (magnetic healer) આવી જાતના પ્રયોગો કરવાની પોતાની અમુક રીત હોય છે. તેણે તેનો બરાબર અભ્યાસ કરી ટેવ પાડવી જોઈએ કે પ્રથમ શું કરવું અને પછી શું અને કેમ કરવું તેનો નિયમ બરાબર તેના ધ્યાનમાં રહેલો હોવો જોઈએ. જો પ્રયોગ દરમિયાન સંધાયક અટકે અને પછી શું અને કેમ કરવું તે બાબતના શંકા મારવા માટે તો તેથી રોગીનો સંધાયક પ્રત્યેનો વિશ્વાસ કમી થઈ તદ્દન

બંધ પડે છે. પરંતુ જો સંધ્યાવારી માણસની માફક વગર અટકે પોતાનો પ્રયોગ કમવાર કરે ત્યજ તો તેથી રાગીનો સંધાયક પ્રત્યે વિશ્વાસ વધતો જાય છે. તેની રીત અને તેના વચન ઉપર તેને આશ્વા એસતી જાય છે અને ઘણા દર્દીને શાંત કરવામાં તે શક્તો જાય છે.

કેવા કેવા રાગો સંધાયકે પોતે મટાડેલા છે તે રાગીને જણાવી, તેનો રાગ તેની સાથ સરખાવતાં કંઈ ભારે નથી, અને પોતે તે સારો કરવાની હીંમત ધરાવે છે. જો કોઈ રાગી જોમ ધારતો હોય કે તેને આરામ થવાનો નથી અને તે અમુક વખતમાં મરણને શરણુ થશે એમ તેના મનમાં હોય તો તેને આરામ કરવો મુશ્કેલ છે. રાગો મટાડવાના કામમાં મનની આરામ બહુજ અગત્યનો ભાગ બળવે છે. જો તેનું મન શાંત કરી શકાય. તેને—(મનને) ઠેકાણું લાવી શકાય તો પછી તેના શરીરને ઠેકાણું લાવવું મુશ્કેલ નથી. ભ્રમીત થયેલું રાગી મન ગમે તેવા તદુરસ્તમાં તદુરસ્ત શરીરને પણ રાગી બનાવી દે છે. મનની શરીર ઉપર કેટલી અને કેવી અસર થાય છે તે હાલના જમાનામાં ઘણા થોડાંજ માણસો સમજે છે. જે લોકોએ આવા વિષય ઉપરના પુસ્તકો વાંચ્યા હશે કે તે બાબતના વિવેચન સંબંધીયા હશે તે લોકો આ હકીકત સારી રીતે સમજે છે.

પ્રયોગો.

રાગીને આરામ કરવાને શા શા સાધનો જોઈએ, કેવા સંજોગો વચ્ચે તે કામ કરવું જોઈએ. શું શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ વીગરે લકીકત ટુંકમાં ઉપર દર્શાવી ગયાછું. તે ઉપર કોઈપણ રાગ મટાડવાના પ્રયોગનો આરંભ કરતાં પહેલાં સંધાયકે તે બરાબર ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. હવે અમુક અમુક રાગો કેમ મટાડવા અને તેમ કરવાને તેવે વખતે કેમ વર્તવું તે નીચે બતાવવામાં આવશે તે ઉપર નવા થનારા સંધાયકે બરાબર ધ્યાન આપવું જોઈએ.

સંધીયા-વાતરાગ-(૧) જો કોઈ મનુષ્ય યા સ્ત્રીને હાથમાં અગર કાંઈમાં સંધીયા થયેા હોય તો તેના ઉપર પ્રયોગ કરતાં પહેલાં તેને પ્રથમ ખુરશી યા તેવા બીજા કોઈ સુખાસને બેસાડી તેના પોતાના હાથ તેના ઘુંટણ ઉપર મુકાવી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને કહેવું. તે ઉપર પ્રમાણે કરે ત્યાર પછી સંધાયકે પોતાના બંને હાથથી તે રાગીના ખભાથી તે દેહ આંગળીઓના ટેરવા મુધીના ભાગ ઉપર આગળ બતાવ્યું

છે તે પ્રમાણે માર્જન કરવા અને તેવું દરેક માર્જન પૂરું થાય કે તરતજ જાણે તમારા હાથે કંઈ ચીકણા પદાર્થ ચોંટી ગયો હોય તે કાહાડી નાંખવાને જેમ હાથ ખંખેરોછો તેવી રીતે સંધાયકે પોતાના હાથ ખંખેરવા. આવી રીતે માર્જન કરતાં પેહેલાં ગરમ ટુંકે મારવાની જે આગળ રીત બતાવી છે તેવી રીતે દર્દવાળાં ભાગ ઉપર ગરમ ટુંકે મારવી. જે હાથ બહુ સૂણ ગયો ન હોય તો તેના ઉપર દર્દ ન થાય તેવી રીતે ચંપી કરવી સારી છે એટલે તે હાથને તમારા બંને હાથની વચ્ચેમાં લઈ રોગીને પીડા ન થાય અને તે ખમી શકે તેટલો સખત મસળવો. આ આખો પ્રયોગ ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ કરતાં વધારે વખત સુધી કરવો ન જોઈએ. પછી આગળ જે ધ્યાન રાખવા લાયક સુચનામાં જે હકીકત જણાવી છે તે પ્રમાણે ધ્યાન રાખી વર્તવું. તેમાં બતાવેલી રીત ઘણા ખરા દર્દો મટાડવાના કામમાં ઉપયોગમાં આવે છે.

ખીજી રીત (૨) પ્રયોગ કરતાં પેહેલાંની રીત સરખીજ છે એટલે રોગીને પ્રથમ ખુરશીમાં બેસાડી તેની આખો બંધ કરવાને કહેવું. સંધાયકે તેની સામા ખુરશી નાંખીને બેસવું. પછી તેના હાથ તમારા ઘુંટણ ઉપર મુકવા દો. જે કાંડાનો સાંધો દુઃખતો હોય તો કાંડાથી આશરે ૬ ઈંચ ઉપરથી તમારે તમારા બંને હાથથી તેના ઉપર માર્જન કરવાં. જે જમણા હાથ દુઃખતો હોય તો તેને તમારા ડાબા ઘુંટણ ઉપર મુકવો. પછી હાથના ઉપરના (બાહ્યરના) ભાગ ઉપર તમારા ડાબા હાથથી માર્જન કરવા માંડો અને તમારા જમણા હાથથી દર્દના હાથના અંદરના ભાગ ઉપર માર્જન કરવા માંડો. તે ઠેઠ આંગળીઓના ટેરવા સુધી કરો. એટલે હાથની બંને બાજુએ (ઉપરની અને નીચેની) માર્જન કરો. દરેક માર્જન કરો તે વખતે કાંડાથી ૬ ઈંચ ઉપરથી માર્જન શરૂ કરવું. ૧૫ થી ૨૦ મીનીટ સુધી તે પ્રમાણે માર્જન કરવાં. પછી જે ભાગ ઉપર રોગીને વધારે પીડા થતી હોય તે ભાગ ઉપર ત્રણ ચાર વાર આગળ બતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ ટુંકે મારવી, પછી ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે થોડા વધારે માર્જન કરવા. પછી રોગીને નાક વાટે લાંબો શ્વાસ લેઈ તરતજ પાછો તે રસ્તે બાહ્ય કાહાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે ચાર વખત કરાવવું. આ પ્રમાણે તે કરી રહે એટલે તરતજ તેને કહેવું કે બ્યારે તારી આખો ઉઘાડવાને તને કહેવામાં આવે અને તું આખો ઉઘાડે તે વખતે તને ઘણો આરામ થયેલો માલુમ પડશે.

દરેક treatment પ્રયોગ અંતે તને પોતાનામાં સારો ફેરફાર થએલો માલુમ પડશે. રફતે રફતે તું સારો થતો જઈશ. પછી તેને તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જે વખતે તે તેની આંખો ઉઘાડે તે વખતે તેને કહેવું કે “ તને સાફ લાગે છે કેમ ખરું કે નહીં. ”

દરેક રોગી પોતાનું દર્દ દૂર થએલું જોવાને અને પોતાને જલદી આરામ થાય તેવી ઇચ્છા રાખે છે અને જ્યારે તેનું થતું દર્દ કમી થતું માલુમ પડે છે ત્યારે તેના મન ઉપર સારી અસર થાય છે અને તેથી તેના શરીર ઉપર પણ સારી અસર થાય છે અને તમારા બોલવા ઉપર તથા પ્રયોગ ઉપર તેને વધારે વિશ્વાસ આવે છે. રોગીને જ્યારે દુઃખ કમી માલુમ પડે અગર તેના અસલ સ્થળથી દૂર ખસેલું લાગે તો તમારે પ્રયોગ જરૂરી રાખવો જોઈએ અને આંગળીના ટેરવાથી દર્દ બાહાર કાઢાડવાને બદલે જો બની શકે તો કુણીના છેડા આગળથી બાહાર કાઢાડવાને પ્રયત્ન કરવો જોઈએ. જો અસલ સ્થળથી દુઃખને એક ઇંચ જેટલું પણ પાછું ખસેડી શકે તો તમારે સમજવું કે તે તમારા કાબુમાં આવશે અને રફતે રફતે તે તદ્દન દૂર કરી શકશે એમાં કાંઈ શક નથી.

સંધીવામાં સોજા આવેલા હોય. આવા દર્દો મટાડવાના કામમાં તમારી નજદીક પાણીનું તપેલું બરીને રાખવું જોઈએ અને શરીરના સુજેલા ભાગ ઉપર ત્રણ ચાર માર્જન કરી રહો એટલે થોડી પળ વાર સુધી તે પાણીમાં હાથ બોળી દેવા. જો ઘુંટણ ઉપર સંધીવા થએલો હોય તો તે ઘુંટણની બંને બાજુ ઉપર દર્દની જગ્યાથી આશરે ૪ ઇંચ ઉપર તમારા બંને હાથ રાખી ધીમે ધીમે તે ઘુંટણ ઉપર થઈ છેક અંગુઠા સુધી નીચે લેઈ જવો અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે પછી તમારા બંને હાથ ખંખેરી નાંખો.

જો પગની એક બાજુમાં તેને સંધીવા થએલો હોય તો તેને બીજી બાજુ ઉપર સુવાડવો અને જો સગવડથી તે બેસી શકે તેમ હોય તો તેને ખુરશીમાં બેસાડવો. પછી દર્દવાળી જગ્યાથી આશરે ૪ ઇંચ ઉપર (તેના પગ ઉપર) તમારા હાથ મુકો અને પછી તે પગ ઉપરથી ધીમે ધીમે છેક અંગુઠાના છેડા સુધી તમારા હાથ લેઈ જવો અને પછી છેવટે ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે તમારા હાથ ખંખેરી નાંખો.

લકવો-પક્ષાઘાત:—આ દર્દ મટાડવામાં બહુજ મહેનત લેવાની ખાસ જરૂર છે કારણકે જો તેમ કરવામાં આવે નહીંતો તે દર્દ શંકર

મટતું નથી. તેટલા માટે પ્રથમ તો જે ભાગ અગર ભાગોનો પક્ષાઘાત થયો હોય તે ભાગ અગર ભાગોને ખુલ્લાં રાખવા અને પછી તેના ઉપર, ઉપરથી નીચે સુધી ખુબ ઘસવું. દાખલા તરીકે જે પગ તે રોગમાં સપડાયો હોય તો તે પગ ઉઘાડો રાખી સાથળથી તે છેક પગના અંશુ-ઠા સુધી તેના ઉપર ખુબ જોરથી હાથ ઘસવા અને પછી દર્દી ખમી શકે તેટલા જોરથી તેના ઉપર લપડાક મારવી. પછી તેની બરાબર સારી રીતે ચંપી કરવી. પછી તે દર્દીની બરડાની આખી કરોડ ઉપર પણ તેવાજ જોરથી હાથ ઘસવા અને તે લાલ દેખાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર લપડાકો મારવી. પછી દર્દીને હાથ ઝાલીને ચલાવવા માટે ખેંચવો—અને તો ચલાવવાનો યત્ન કરવો અને જે હાથ તેવો થયો હોય તો હાથ ઝાલી આડા અવળી ઉપર નીચે ફેરવવો. વખતે દર્દી તમને કહે કે તેનાથી તેમ થઈ શકતું નથી તોપણ તમે તેના બોલવા ઉપર કંઈ પણ ધ્યાન નહીં આપતાં ઉપર પ્રમાણે હાથ ઝાલી ખેંચી ચલાવવા યત્ન કરવો. કોઈને હુકમ કરતાં હો તેવી રીતે તેને હુકમ કરીને તે પ્રમાણે કરવા કહેવું. ઉપર પ્રમાણે બધું કર્યા પછી તરત દરેક પ્રયોગને અંતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર દાઝ ઘસવો ઘણો સારો છે. દરરોજ દીવસમાં બે વખત તેવા દર્દી ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઈએ. તમે જે તમારું મનબળ પુરેપુરું નહીં વાપરો તો આવા દર્દવાળા કેસો સારા કરવામાં તમોને ઘણીજ સુસ્કેલી પડશે. આવા દર્દોમાં દર્દી શું કહે છે તે ઉપર તમારે ખીલકુલ ધ્યાન આપવું નહીં અને જે તેનું બોલવું માની તે પ્રમાણે કરવા જશો તો આ દર્દ કોઈ દીવસ તમારાથી સાઈ થઈ શકશે નહીં.

(૨) દર્દીને પૂરનિંદ્રામાં નાંખી નીચેની સુચના આપો “હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તું સારો થઈ ગયેલો હઈશ. પક્ષાઘાત બધો ચાલ્યો ગયો હશે. તને કંઈપણ થએલું નથી. તને તદન સાઈ છે. પછી એક, બે, ત્રણ એમ ગણો અને જેવા ત્રણ શબ્દ ગણો કે તરતજ તેને કહો કે “તને તદન સાઈ થઈ ગયું છે.”

જે દર્દીને પગમાં પક્ષાઘાત થયો હોય તો તેને જગૃત નહીં કરતાં તેની આંખો ઉઘડાવી તેને ઉભા થઈ ચાલવાને કહો. અને જે હાથે પક્ષાઘાત થયો હોય તો તે પ્રમાણે કરી હાથ આમ તેમ ઉંચો આડો અવળો કરવા કહો. તે વખતે બરાબર તેની આંખોમાં જોવું અને તેને સાઈ છે એમ કહેવું અને તેને ચાલવાને માટે તમે બોહોંશ કરો અને તમારી પછવાડે પછવાડે ચલાવો.

નજળો—મ્હેં ઉપર ચસકા—પેઠામાં ચસકા વીગરે neuralgia—જે મ્હેં ઉપર બાજુમાંદર્દ થતું હોય તો રોગીને ઉંચી પીક વાળી ખુરશીમાં (તેનું માથું તે ઉપર ટેકવી શકે તેવી રીતની ખુરશીમાં) બેસાડવો. જો તે બેસી શકે તેમ ન હોય તો જે બાજુ ઉપર તેને દર્દ થતું ન હોય તે બાજુ ઉપર સુવાડવો. પછી તમારા બંને હાથ તેના મ્હેં ઉપર આશરે ૩-૪ મીનીટ સુધી મુકી રાખો. પણ તેવી રીતે મુકતાં પેહેલાં તમારા હાથ બરાબર ગરમ છે એવી તમારે ખાત્રી કરી લેવી જોઈએ. જો બરાબર ગરમ ન હોય તો તેવા કરવા માટે તમારા બંને હાથ ભેગાં કરીને એક બીજા સાથે બરાબર ઘસવા જોઈએ. થોડો વખત રોગીના મ્હેં ઉપર હાથ રાખવાથી તેને તેવી ટેવ પડશે અને તમો માર્જન કરવાનું શરૂ કરો તે વખતે તેને તેથી વધારે ઈજા થશે નહીં. પછી માથાની વચમાંથી તે તેના જડબા સુધી માર્જન કરવા (તે માર્જન ફૂં ગોળાકારમાં કરવા) પછી ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે દરેક માર્જન પુરું થાય કે તમારા હાથ તમારે ખંખેરી નાંખવા.

ઉપરના દરેક પ્રયોગમાં સંધાયકે પોતાનું મન ચોક્કસ રાખી દર્દી સારોજ થવો જોઈએ તેમજ તેને તમો જરૂર આરામ કરી શકશો એવો તમારો સંકલ્પબળ હોવો જોઈએ અને પ્રયોગ કરતી વખતે દર્દી સારોજ થવો જોઈએ એમ મનમાં બોલવું જોઈએ. આવો દૃઢ સંકલ્પ રાખવાથી ઘણી સારી અસર થાય છે. તે તમો પ્રયોગ કરશો ત્યારે તમોને માલુમ પડશે.

(૨) બીજી રીત:—દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ખુરશીમાં બેસાડ્યા પછી તેની પાછળ તમો ઉભા રહો અને તેના બંને કાનમાં ગરમ ડુંક (ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે) મારો પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારા બંને હાથથી હલકી રીતે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરો. પછી દર્દીના માથાની પીક ઉપર તમારો હાથ અને કપાળ આગળ જમણો હાથ રાખી એકાદ મીનીટ સુધી માથું ઉતારવાની અંદર જેમ માથું દબાવેલું છે તેવી રીતે તેનું માથું દબાવો. પછી તેની સનમુખ આવી તેને કહો “ હવે બ્યારે તું આંખો ઉઘાડશે. ત્યારે તને ઘણું સાંઝું થયેલું લાગશે. તારું દર્દ ઘટતું જાય છે.—દરેક પ્રયોગ અંતે તને સાંઝું થતું જાય છે,—” પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને જોવો તે આંખો ઉઘાડે કે તેજ વખતે તેને કહેવું કે તને સાંઝું લાગે છે કેમ ખરું કે ? માથામાં થતા ચસકા [neuralgia]

મટાડવામાં પણ તેવીજ રીત વાપરવી જોઈએ.

માથું દુઃખલું, કાન દુઃખવા દાઢ દુઃખવી:—દાઢ દુઃખવી ઉંચી પીઠવાળી ખુરશીમાં રોગીનું માથું ખુરશી ઉપર રહે તેવી રીતે તેને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરવાને તેને કહેવું. જે ઉપરના જડખામાં દાંતમાં દુઃખ થતું હોય તો તમારો હાથ તેના માથા ઉપર મુકો પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેના મ્હોં સુધી આવે ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારો હાથ નીચે સરકાવતા આવો પછી તરતજ ત્યાંથી બાજુપર ખેંચી લ્યો. પછી કાન ઉપર રૂમાલ મુકી તેમાંથી કાનમાં ગરમ ડુંક મારો-પછી પાંચ-છ માર્જન કરો. પછી રોગીને નાકવાટે લાંબો શ્વાસ લેઈ તરતજ તે કાઢાડી નાંખવાને કહો. જે આટલું કરવાથી દર્દ ગતું ન હોય તો તરતજ ઉપર પ્રમાણે ફરીથી કરો. દર્દ ધણું કરી દુર થઈ જશે.

જો નીચે જડખામાં દર્દ થતું હોય તો તમારો જમણો હાથ જડખામાં જે જગ્યાએ દર્દ થતું હોય તે ભાગ ઉપર મુકો પછી તમારી આંગળીઓના છેડા તેની હડપચી સુધી પોહોંચે ત્યાં સુધી ધીમે ધીમે તમારો હાથ નીચે સરકાવતા આવો. ૧૦-૧૨ મીનીટ સુધી આ પ્રમાણે કરવું જોઈએ. દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાખવા જોઈએ. તેમ પ્રયોગ અંતે લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત કઢાવી નાંખાવો જોઈએ. જે આટલું કરવાથી રોગી નદન સારો થયો ન હોય તો ઉપર પ્રમાણે ફરીથી તેના ઉપર તેવાંજ રીતે કરવું. પરંતુ યાદ રાખવું જોઈએ કે દરેક પ્રયોગની શરૂઆતમાં રોગીની આંખો બંધ કરાવવાતું અને તેને સુખાસને બેસાડવાતું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ.

(૨) બીજી રીત:—રોગીને ખુરશીમાં સુખાસને બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવવી; પછી જમણા હાથથી, જે દાંત દુઃખતો હોય તેની થોડી ઉપરથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર માર્જન કરવા, જે નીચેના જડખામાં દર્દ થતું હોય તો તે જડખા ઉપર થઈ તેની હડપચી સુધી નીચે માર્જન કરવા. આમ ૧૦ મીનીટ સુધી કરવા પછી જે બાજુ દર્દ થતું હોય તે બાજુના કાનમાં ગરમ ડુંકો મારવી અને જે આગળના દાંતમાં દર્દ થતું હોય તો બંને કાનમાં તેવી ગરમ ડુંકો મારવી. આમ ચાર વખત કરો પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર ફરીથી ૧૦-૧૨ માર્જન કરો; પછી તમારા

જમણા હાથની હથેળી દર્દવાળા બાગ ઉપર મુકો ત્યાં એક બે મીનીટ હાથ ધ્રુજતો હોય તેમ રાખો પછી તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે લાંબો વ્યાસ લેધ જેમ અને તેમ જલદીથી બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહો. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું; પછી તેની સનમુખ આવી તેની આંખો ઉઘાડવાને કહેવું. જેવો તે તેની આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેને ચોકસ રીતે કહેવું કે હવે તને તદ્દન મટી ગયું છે. તમારે એવી રીતે બોલવું જોઈએ કે તમે જે કહો છો તે બરાબર ખરેખર કહો છો અને જો તે હજી દુઃખે છે એમ જણાવે તો બીજી તમે તેથી અન્યથા થતા હો તેવો દેખાવ કરવો. તેથી તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે. આ પ્રયોગ બીજીવાર કોઈ કોઈ વખતજ કરવો પડે છે.

(૩) ત્રીજી રીત:—દાદ દુઃખવાતું દર્દ સાધારણ છે. જલદીથી આરામ કરવાની રીત નીચે મુજબની છે અને તે પ્રમાણે તમે અન્યથા કરશો તો તેથી થતા પરીણામથી તમે તથા બીજા તે વખતે હાજરા રહેલા સખસો તમારી શક્તિથી અન્યથા થશે અને તેવી રીતે જલદીથી આરામ કરવાથી બીજા કેશો તમારી પાસે જલદીથી આવશે.

દર્દને જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના મ્હોં ઉપર તમારો હાથ મુકો અને ત્યાં આગળ થોડી વાર તે પ્રમાણે તમારો હાથ રાખી મુકો. પછી જે બાજુએ દર્દ થતું હોય તે બાજુના કાન ઉપર ફલાલીનો એક ટુકડો મુકો (નહીંતો ચાર પડ કરેલો રૂમાલ મુકો) જ્યાં સુધી તમે તેના કાન ઉપર ફલાલીનો ટુકડો મુકો ત્યાં સુધી દર્દના મ્હોં ઉપર તમારે હાથ રાખી મુકવો પણ ફલાલીનો ટુકડો તેના કાન ઉપર મુક્યા પછી તમારો હાથ તેના મ્હોં ઉપરથી ખસેડી લેધ ફલાલી ઉપર મુકો તમારો બીજો હાથ તેના માથા ઉપર મુકો અને તેનાથી કાન ઉપર મુકેલા ફલાલીના ટુકડાનો ઉપલો છોડો પકડી રાખો. પછી જોરથી એકીટસે તે ફલાલી ઉપરથી તેના કાનમાં ડુંકો મારો. આ પ્રમાણે ત્રણ-ચારવાર ડુંકો મારો અને ડુંકો મારતી વખતે તેનું દર્દ તદ્દન મટી જાય એવો મનમાં દૃઢ નિશ્ચય કરે જાઓ. આવી રીતની ગરમ ડુંકથી દર્દને આરામ થતો માલુમ પડશે. છેલ્લી ડુંક મારી રહો એટલે તરતજ એ દર્દ તેના ઉપરથી તે ફલાલીનો ટુકડો અગર રૂમાલ હોયતો તે રૂમાલ ખેંચી લ્યો અને તે ખેંચી લેતાની સાથે તેનું દર્દ તદ્દન સાથું જશે. તેને તદ્દન આરામ થયેલો માલુમ પડશે.

કાનમાં દુઃખારો-ઠणतर થવું:—જે બાજુના કાનમાં દુઃખાવો

થતો હોય તે બાળુ તમો જોઈ શકો તેવી રીતે દર્દીને બીજા બાળુના કાન ઉપર સુવાડો. પછી કાનમાં ગરમ ડુંક મારો; પછી કાનની બાળુ બાળુ તમારા જમણા હાથથી માર્જન કરો; અને તેમ માર્જન પૂરું કરતી વખતે તમારી આંગળીના છેદ કાનના નીચેના છેદ આગળ લાવી એકાદ મીનીટ ત્યાં સખત રીતે પકડી રાખો. પછી ત્યાંથી એકદમ સીધા ખસેડી લેઈ ખખેરી નાંખો; ફરીથી પાછા કાનમાં ગરમ ડુંક મારો—પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરી આમ ત્રણ-ચાર વખત કરો—અને છેવટે દર્દીને લાંબો શ્વાસ લેઈ તે જલદીથી બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહો. પછી તેની આંખો તમો ત્રણ બોલી રહો એટલે ઉઘાડવાને કહો અને તે આંખો ઉઘાડે એટલે દર્દ મટી ગયું છે કેમ ખરું કે ? એમ તેને પૂછો.

(૨) બીજી રીત:—કાનના બધા દર્દો એકજ જાતનો પ્રયોગ કરવાથી મટે છે. દર્દીને તેની આંખો બંધ કરાવી ખુરશીમાં બેસાડવો અને જો તેમ બની શકે તેમ ન હોય તો તેને ઉપર જણાવ્યા પ્રમાણે સુવાડવો. પછી તેના કાનમાં પાંચ વખત ગરમ ડુંકા મારવી. પછી તેની સનમુખ જઈ તમારા બંને હાથની વચલી આંગળીઓ તેના દરેક કાનમાં એકી વખતે ધાલી ત્યાં જટલો વખત એમ ધાલેલી રાખો તેટલો વખત ધીમે ધીમે ધ્રુજતી હોય તેમ હલાવ્યા કરો. એકાદ મીનીટ સુધી તેમ કર્યા પછી તેને એકદમ સીધી બાહાર કાઢાડો અને તેને માથાથી આશરે છ ઈંચ દૂર સુધી લેઈ જવો. તમો પ્રયોગ કરતાં હો તે દરમિયાન ચોકસ રીતે મનમાં વિચાર કરેજ નહોતો કે તેને દર્દ કમી થતું જાય છે. તેને તદ્દન આરામ થઈ જશે વીગેરે વીગેરે આવી રીતે દરેક દર્દ ઉપર પ્રયોગ કરતી વખતે મનમાં ચોકસ વિચાર રાખવોજ જોઈએ. પછી દર્દીને લાંબો શ્વાસ લેઈ જલદીથી તે બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે તેની પાસે ત્રણ વખત કરાવવું પછી તેને કહેવું કે બ્યારે હું ત્રણ એમ બોલી રહું એટલે તારે આંખો ઉઘાડવી અને આંખો ઉઘાડીશ તે વખતે તને આરામ થએલો મालુમ પડશે. પછી ૧-૨-૩ બોલી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે એટલે તેને પૂછવું તને મટી ગયું છે ખરું કે ?

માથું દુઃખવું:—રાગીને સાધારણ ખુરશીમાં બેસાડી તમારા બંને હાથ તેના માથાની બંને બાજુએ યાને લમણા ઉપર રાખી તેવું માથું થોડું દબાવો. પછી તમારો જમણો હાથ તેના કપાળ ઉપર અને તમારો

ડાખો હાથ તેના માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી આશરે એક બે મીનીટ સુધી સખત રીતે તેનું માથું દબાવે. પછી રોગીના કપાળ ઉપર તમારા જમણા હાથથી થોડા ટકેરા મારી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો રોગીને માથાના પાછલા ભાગમાં દુઃખતું હોય તો તમારા બંને હાથથી માથાના પાછલા ભાગથી તે ખભા સુધી થોડા માર્જન કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. જો માથાની વચમાં દુઃખતું હોય તો તેના માથામાં બંને હાથના આંગળાથી ટકેરા મારતાં મારતાં લમણા તરફ હાથ લેઈ જઈ પછી હાથ ખંખેરી નાંખો. એટલી વખતે બંને હાથનો તેમ કરવામાં ઉપયોગ કરવો જોઈએ. પ્રયોગ પુરો કરતી વખતે રોગીની સનમુખ ઉભા રહી તમારા બંને હાથ રોગીના કપાળ ઉપર એવી રીતે રાખો કે તમારા બંને હાથના આંગળાના છેડા તેના કપાળ ઉપર આવે અને ત્યાંથી માર્જન કરતાં કરતાં તમારા હાથ તેના લમણા તરફ લેઈ જવો. આમ ત્રણ ચાર વખત કર્યા પછી તેને લાંબો સ્વારા લેવરાવી તરત કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેને અડક્યા શીવાય તેના મ્હોંથી આશરે એકાદ ઈંચ, હાથ છોટે રાખી નીચેથી ઉપર જતા માર્જન કરે. અગર એક સાધારણ પંખો હાથમાં લેઈ તેને પંખો નાંખો. પછી તેને આંખ ઉઘાડવાને કહો. ઘણું ખંડે આવા એક પ્રયોગથી માથું દુઃખતું બંધ થઈ જાય છે. પણ કદાચ કોઈ કારણથી તેમ બંધ ન થાય તો તે પ્રયોગ ફરીથી કરવો એટલે આરામ થઈ જશે.

(૨) બીજી રીત:—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવી તેની પછવાડે ઉભા રહી તેનું માથું તમારા શરીર ઉપર ઝટકેલવા દ્યો, પછી તે રોગીના માથાની ટોચ ઉપર આંગળીઓના છેડા રહે તેવી રીતે તમારા બંને હાથ રાખી માર્જન કરવા શરૂ કરો અને તે માર્જન માથા ઉપરથી બાજુપર થઈ બંને લાંબા સુધી કાનની ઉપરની બાજુપરથી બાહાર કઢાડો. આ પ્રમાણે પાંચેક મીનીટ કર્યા પછી તમારો જમણો હાથ રોગીના કપાળ ઉપર અને ડાખો હાથ માથાના પાછલા ભાગ ઉપર રાખી તેનું માથું લગભગ ૩૦-૪૦ સેકન્ડ સુધી દબાવો. પછી માથાની બાજીની બે બાજુ ઉપર હાથ રાખી તેટલોજ વખત તેનું માથું દબાવો; પછી તેની સનમુખ આવી તમારા બંને હાથની ત્રણ ત્રણ આંગળીઓથી તેના કપાળની મધ્યમાં આશરે અડધો ડઝન માર્જન કરવા, તે માર્જન કપાળની મધ્યમાંથી શરૂ થઈ તેના બંને લમણા ઉપર થઈ

તેના જડખાની ખાજીપર ખાહાર પૂરા થાય તેવી રીતે કરવા. પછી તમારા તેજ આંગળા તેના કપાળ ઉપર ટેકવી તેને લાંબો શ્વાસ લેધ જલદીથી તે ખાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. આ પ્રમાણે ત્રણ વખત તે શ્વાસ લે અને કહાડે અને છેલ્લો શ્વાસ ખાહાર કહાડે તે વખતે કપાળની મધ્યમાંથી શરૂ થાય (ઉપર ખતાવ્યું છે તે પ્રમાણે) તેવી રીતે એક માર્ગન કરવો. પછી તેના માથા ઉપર હાથ અધર રાખી એક તાબોટા વગાડી તેને એક દમ આંખ ઉઘાડવાને કહેવું અને જોવો તે આંખો ઉઘાડે કે તરતજ તેની સામે એક આંગળા ધરી તેને ખુદથી રીતે કહેવું કે “જો હવે તાર માથું દુઃખતું નથી” “જો હવે તને તદન સારૂ થયું છે ખરૂં કે” ?

આંખનો દુખારો:—રોગીને ખુરશીમાં બેસાડી તેની આંખો બંધ કરાવો પછી તમારા હાથની હથેલીઓ તેની આંખો ઉપર આશરે પાંચેક મીનીટ સુધી રાખો. પછી તેની બંધ આંખો ઉપર આગળ જેવી રીતે જણાવ્યું છે તેવી રીતે ગરમ ડુંકેા મારો. પછી તમારા હાથની આંગળીના ટેરવાથી ધીમેથી તેની આંખો ઉપર ટકેરા મારો. તેમ કર્યા પછી દરેક વખતે હાથ ખંખેરી નાંખો. આશરે પાંચ-સાત મીનીટ આ પ્રમાણે કરશો એટલે આંખમાં થતું દર્દ કમી થઈ મટી જશે. જો તમે તેમ કરતાં પોપત્તાને અડકો તો હમેશા તેને ખહારની કીનાર તરફથી નાકની ખાજી તરફ ધીમેથી ધસવાં પાલુ આંખના ડોળાને કોઇ દીવસ ખાહારની ખાજી તરફ ધસવા નહીં.

આંખના ડોળાને ખાહારની ખાજી તરફ અને અંદર ધસવાથી જીદી જીદી અસર થાય છે તેની ખાત્રી કરવાને માટે તમે પોતેજ તમારી આંખો બંધ કરી તે પ્રમાણે કરી જોશો તો ખતે વખતે જીદી જીદી જતની લાગણી થતી તમેને માલુમ પડશે.

છાતીનો અને હૈયાનો દુખારો:—બધી જાતના છાતીના અને હૈયાના દુખારો દુર કરવાની બાબતમાં સરખી એકજ જાતની રીત છે. રોગીના અંતઃકરણની ઉપર ડાબી છાતી ઉપર તમારા હાથની હથેલીઓ મુકી કેટલીક મીનીટ સુધી ત્યાં રાખી મુકો. પછી અંતઃકરણની આસપાસ અર્ધચંદ્રાકારમાં તમારા જમણા હાથથી માર્ગન કરવા. તેમાં પેહેલા એક ખાજી તરફ તેમ કરવા અને પછી તેની બીજી ખાજી તરફ તે પ્રમાણે માર્ગન કરવા. આ પ્રમાણે પાંચ-સાત મીનીટ સુધી કરવું. પછી દર્દવાળી જગ્યા ઉપર ગરમ ડુંકેા ઉપયોગ કરવો. પછી ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે પાછા થોડા માર્ગન કરવા. પછી રોગીને

આગળ જણાવ્યું છે તેવી રીતે લાંબો શ્વાસ લેષ તે પાછો બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. ત્રણ વખત આ પ્રમાણે કરાવવું. રોગી જે વખતે શ્વાસ બાહાર કાઢાડે તે વખતે ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે અર્ધ ચંદ્રાકાર માર્જન કરવું. પછી તેને આંખો ઉઘાડવાને કહેવું અને આંખો ઉઘાડે ત્યારે કહેવું કે “હવે તને સાફ થઈ ગયું છે” “દર્દ મટી ગયું છે” ખડું કે “જે તે કહે કે હજી મટ્યું નથી” તેા ઉપરનો પ્રયોગ ફરીથી અથથી તે ધતી સુધી કરવો.

(૨) બીજી રીત—ઉપર પ્રમાણે રોગીને સુવાડી કે ઉભો રાખી તેના અંતઃકરણ ઉપર અર્ધ ચંદ્રાકારમાં માર્જન કરવા અને દરેક માર્જનને અંતે હાથ ખંખેરી નાંખવા.

અંતઃકરણના બધી જાતના દર્દોમાં એકજ જાતની રીત વપરાય છે. દરેકને માટે જુદી જુદી રીત નથી. રોગીએ ચત્તા સુધ જઈ પોતાની આંખો બંધ કરવી. રોગીના અંતઃકરણના ભાગ ઉપર અર્ધચંદ્રાકારે સંધાયકે ખંને હાથથી માર્જન કરવાં તે અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન જમણી બાજુ તરફ કરવો જોઈએ જોઈએ ધડીઆળના કાંઠા જે દીશામાં ફરે તેવી દીશામાં તે માર્જન કરવા. આ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન ૧૦ મીનીટ સુધી કરવાં. તે માર્જન ગળાના કાંઠાની જગ્યા નીચેથી શરૂ કરી ડાબી બાજુની છાતીની આસપાસ થઈ પેટના મધ્ય ભાગની ઉપરની બાજુ ઉપર આશરે બે ઈંચને છેટેથી પાસ થવા જોઈએ. પછી સીધા અંતઃકરણ ઉપર પાંચ વખત ઉપર ખતાવ્યા પ્રમાણે ગરમ ડુંકા મારો. પછી ઉપર પ્રમાણે ૧૦-૧૨ અર્ધચંદ્રાકાર માર્જન કરો. પછી તેજ દીશામાં ધ્રુવતા હાયે ધ્રુવતા ધ્રુવતા માર્જન ત્રણ મીનીટ સુધી કરો. પછી રોગીને કહો કે “હવે જ્યારે તને હું આંખ ઉઘાડવાતું કહું ત્યારે તને ઘણું સાફ થયેલું” માણમ પડશે. તને દરરોજ પ્રયત્નો થતો જશે.

દરેક દર્દી સારો થાય ત્યાં સુધી તેના ઉપર પ્રયોગ કરવો જોઈએ.

પેટમાં થતો દુખાવો:—રોગીને ચત્તા સુવાડો પછી દર્દ થતું હોય તે જગ્યાથી આશરે છ ઈંચ ઉપરથી પેટા સુધી માર્જન કરો. માર્જન કરતી વખતે પેટ અને આંતરડા ઉપર જોરથી ધસવું સાફ નથી, દરેક દર્દોના પ્રયોગમાં સાધારણ રીતે સંધાયકે પેટેલાં ગરમ ડુંકનો ઉપયોગ કરવો; પછી માર્જન કરવાં અને પછી પ્રયોગને અંતે રોગીને લાંબો શ્વાસ લેવરાવી તરત તે બાહાર કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. આવા દરેક દુખાવા-

-દર્દો માટે વીગતવાર રીત આપવાની જરૂર નથી. કારણકે આવીજ રીત તેવા દર્દોમાં ઉપયોગમાં લેવાની છે.

પીઠમાં થતો દુઃખાવો:—રોગીને સીધો ઉભો રાખો અગર ને તેમ તે રહી શકે તેમ ન હોય અગર તેવી સ્થિતિમાં તમોને તેના ઉપર પ્રયોગ કરવાનું ફાવે તેવું ન હોય તો તે રોગીને તેના પેટ ઉપર ઉંધો સુવાડવો. પછી જે જગ્યાએ તે દુઃખ થવાની ફરીયાદ કરતો હોય તે દુઃખની જગ્યાથી આશરે છ ઇંચ ઉપરથી ખંને હાથ નીચે આવતા સાથળ સુધી માર્જન કરવાં અને સાથળ આગળ હાથ આવે એટલે હાથે કંઈ ચોટી ગયું છે તેમ ગણી ત્યાંથી હાથ બાજુપર ખસેડી લેઈ ખંખેરી નાંખવા. એમ થોડીવાર કર્યા પછી તેજ રીતે ઉતાવળથી માર્જન કરવા માંડવા (માર્જન કરવાની ઝડપમાં વધારો કરવો.) અને ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણે સાથળ આગળથી હાથ બાજુપર લેઈ જઈ ખંખેરી નાંખવા. કેટલીક વખતે તે દુઃખવાળી જગ્યા ઉપર લપડાક મારવાથી દર્દીને આરામ થતો મालુમ પડે છે. ને છેક માથા આગળથી ખરડાની કરોડ ઉપર થઈ (Kidneys) ગુદા સુધી માર્જન કરવામાં આવે અને પછી ગુદાની ખંને બાજુએ ખંને હાથથી માર્જન કરી હાથ ખંખેરી નાંખવામાં આવેથી ઘણું સાર પરીણામ આવે છે.

(૨) **બીજી રીત:**—ઉપર જણાવ્યું છે તે પ્રમાણે ને રોગીમાં ઉભા રહેવાની શક્તિ હોય તો તેને સીધો ઉભો રાખવો અને ને તેમ થઈ શકે તેવું ન હોય તો તેને પથારીમાં મ્હોં ઉંધું રાખીને સુવાડવો. ને તેને સીધો ઉભો રાખ્યો હોય તો તેની પછવાડે (તેની પીઠ તરફ તમારું મ્હોં રહે તેવી રીતે) ઉભા રહી તમારા ખંને હાથથી, દર્દ થતું હોય તે જગ્યાથી આશરે છ ઇંચ ઉપરથી માર્જન શરૂ કરી તેના ડાબા ઢગરા (heap.) સુધી તે માર્જન લેઈ જવું. તેવી રીતે એકી વખતે તમારા ખંને હાથથી આશરે ૧૦ મીનીટ સુધી માર્જન કરો. પછી ચાર વખત દર્દવાળા ભાગ ઉપર ગરમ ડુંકે મારવાનું આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે મારવી; આટલું કરી રહ્યા પછી પાછા દર્દવાળા ભાગ ઉપર માર્જન કરો પણ તે વખતે એટલું યાદ રાખવાનું છે કે જે વખતે માર્જન કરતાં તે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ આવે તે વખતે હાથ ધ્રુજતા હોય તેવી રીતે માર્જન કરવા. તેજ વખતે રોગીની બાજુમાં નીચે મુજબ તમારું ધ્યાન રાખો (તમારા મનમાં વિચાર રાખો.)

અધુ દર્દ , નીકળતું જાય છે; “ તમાને ચોક્કસ રીતે ઠીક લાગે છે. તમારી સ્થિતિમાં મોટો ફેરફાર થએલો તમાને માલુમ પડશે. અધુ દર્દ સાફ થતું જાય છે, ” પછી રોગીને લાંબો શ્વાસ લેઈ જલદીથી કાઢાડી નાંખવાને કહેવું. આમ ચાર વખત કરે અને પછી તેને કહો કે “ જ્યારે હું ત્રણ ગણી રહું ત્યારે તારે તારી આંખો ઉઘાડવી અને તે વખતે તને ઘણો શાયદો માલુમ પડશે. પછી તેની સનમુખ ઉભા રહી ત્રણ ૧-૨-૩ ગણો અને જ્યારે તે તેની આંખો ઉઘાડે ત્યારે તેની તરફ પેહેલી આં. ગણી ખતાવી તેને ચોક્કસ રીતે કહો “ તને સાફ લાગે છે કેમ ખરુંને ” ?

Kidney ગુદાના અને કલેજના દર્દો પણ પીકના દર્દોના વિપયમાં આવી જાય છે. અને તેથી તેવા દર્દો મટાડવા માટે ઉપર પ્રમાણેજ પ્રયોગ કરવા જોઈએ.

ખંધકોશ મટાડવા માટે:—રોગીને ચતો સુવાડી અગર જો સવડ પડે તો તેને ઉભો રાખી તમારા બંને હાથથી તેના શરીરની બંને બાજુએ માર્જન શરૂ કરી તે માર્જન પેટ ઉપર અને પછી શરીરના નીચેના ભાગ તરફ લેઈ જવા અને પછી સાથી હાથ ખસેડી લેઈ ખજેરી નાંખવા. પછી ઘડિયાળના કાંટા જે દીશામાં ફરે છે તે દીશામાં તમારો જમણો હાથ તેના પેટ ઉપર જરા બાર દેઘ ફેરવવો. કેવી દીશામાં હાથ ફેરવવો તે બહુ ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ. કારણકે તેનાથી જો ઉલટી દીશામાં હાથ ફેરવવામાં આવે તો રોગીને શાયદો કરવાને બદલે તમો તુકશાન કરી ખેસશો. પછી તમારા બંને હાથ બેગા કરી જોરથી ઘસો. પછી એક હાથ પેટ ઉપર અને બીજો હાથ તેની પીઠ ઉપર મુકો પણ તે બંને હાથ એકજ લીટીમાં જણે સામ સામા હોય તેવી રીતે એક તેના પેટ ઉપર અને બીજો તેની પીઠ ઉપર મુકવો અને ત્યાં આગળ ફેટલીક મીનીટો મુધી રાખી મુકવા. પછી પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરવા અને પેટ ઉપર હાથ ફેરવવો. રોગીને સવારમાં ઉઠે કે તરતજ એક ખાલો બરીને ઠંડુ પાણી પીવાને અને વધારે ઘણ ખાવાને સુચના કરવી. આ રીત દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર અજમાવવી. જો તમો ખંત અને ધીરજથી કામ કરશો તો ગમે તેવું હઠીલું ખંધકોશનું દર્દ પણ મટાડી શકશો. તેને જીલાખતી ગોળીઓ લેવાની સદંતર ના પાડવી. ખાસ કારણ થીવાય તેને:તેવી ગોળીઓ લેવા દેવી નહીં. દવાથી આ દર્દ સદંતર મટતું નથી. દવાનો દરેક ડોઝ લેવાથી પેટ પોતાનું કામ કરવામાં નબળું

થતું નય છે. તેથી દર્દ મટવાને બદલે ઉલટું વધે છે.

ધણા દર્દો બંધકોશમાંથી ઉત્પન્ન થાય છે. સાધારણ રીતે ધણાખરા દર્દોનું મુળ બંધકોશજ છે માટે [બંધકોશ] આ દર્દ મટાડવાને જે રીત બતાવી છે તે ઉપર અભ્યાસીએ પુરતું લક્ષ આપવું જોઈએ.

અપચો, બદહુઝમી, અને અજીરણ. Indigestion, Dyspepsia:—એવા ખરાબ દર્દો છે કે ખરી રીતે જોતાં હવા પીંધાથી તે સહંતર સારા થતા નથી. પણ આ વિધાના પ્રયોગોથી તે સારા થઈ શકે છે.

છાતીના ઉપરના ભાગથી તે પેટના છેડા સુધી તમારા બંને હાથથી ઉપરથી નીચે આવતા માર્જન કરો-પછી પૂર્વ-પશ્ચીમ જાગે તરફ માર્જન કરો અને તેમ કરી હાથ ખંખેરી નાંખો. આ પ્રમાણે પાંચ મીનીટ સુધી માર્જન કરો; પછી ગરમ શ્વાસ યાને પવન આપવાની રીતનો ઉપયોગ કરો. પછી તમારા બંને હાથ ભેગા કરી ખુબ જોરથી ધસો; પછી દર્દીનાં પેટ ઉપર તમારા જમણા હાથથી ધસો. પછી પેટને ખરાબર આરતે આરતે દબાવો (ચંપી કરતા હોય તેવી રીતે). પછી પાછા ઉપર પ્રમાણે માર્જન કરો. આ પ્રમાણે ૨૦-૨૫ મીનીટ દીવસમાં એક વખત કરવું જોઈએ પણ જો આ રોગ ધણા લાંબા વખતનો થઈ ગયો હોય તો દીવસમાં બે વખત તેના ઉપર ઉપરની રીત પ્રમાણે કરવું જોઈએ. જો આ બાબતમાં તમો ખરાબર ખંતથી કામ કરે જશે તો ખરાબમાં ખરાબ કેસ હશે તે પણ સારો થશે. દર્દીને બહુ હલકો ખોરાક ખાવાની પરવાનગી આપવી. જમતી વખતે ઘણું પાણી પીવા દેવું નહીં પણ દીવસમાં બે વખત જમે તે બંને જમણની વચ્ચેના વખતમાં છુટક છુટક દર્દીને અનુકુળ હોય તેવે વખતે પાણી પીવા દેવું અને તેવી રીતે આખા દીવસમાં બહુ મળીને ૦૧૧ ક્વાર્ટર પાણી પીવા દેવું. જો દર્દીને આઈસક્રીમ કે તેવું બીજું કાંઈ ખાવાનું મન થાય તો તેના પેટમાં કંઈ સંગીન ખોરાક ન હોય તેવે વખતે ખાવા દેવો કારણ કે તેવા પદાર્થો ખાવાથી પેટની ગરમી મંદી થાય છે અને તેથી તેમાં રહેલો સંગીન ખોરાક પાચન થઈ શકતો નથી. પણ બનતાં સુધી તેવા પદાર્થો ખાવામાં ન આવે તો ઘણું સારું.

અવાજ બંધ થએલો ખોલવા માટે—રોગીને આગળ રીત બતાવી છે તે પ્રમાણે બેસાડી તેની સનમુખ ઉભા રહી તેની ગરદનના

પકવાડેના ભાગથી ખંને હાથથી માર્જન શરૂ કરી ગળા ઉપર ખંને હાથના આંગળીઓ લેગી થાય ત્યાં સુધી માર્જન કરો. પછી ત્યાંથી નીચે છાતી સુધી માર્જન કરી હાથ ખસેડી લેખ ખખેરી નાંખવા. આ પ્રમાણે દશેક મીનીટ કરી પછી ગરમ ડુંકનો ઉપયોગ કરવો. પછી કેટલીક મીનીટ સુધી ઉપર પ્રમાણે પાછા માર્જન કરી ગરમ ડુંકનો ઉપયોગ કરવો. તેમ કરેથી આરામ થશે.

મુચ્ચના:—આગળ પાનામાં જે દર્દોની રીતો જણાવી નથી તે દર્દો પણ ઉપર ખતાવેલા સામાન્ય નીયમોની મદદથી સારા થાય છે. લાંબા અનુભવ વાળા જેટલી ઝડપથી અને સંતોષકારક રીતે દર્દો સારા કરી શકે છે તેવીજ રીતનો ફાયદો નવાં સંધાયકે પેહેલેજ સપાટે કરવાની આશા રાખવી કામની નથી કારણ કે જેમ જેમ તમે અજમાયસ કરતા જશો તેમ તેમ તમોને અનુભવ થતો જશે અને તમારૂં મન બળ પણ પ્રબળ થતું જશે એટલે તેવા કામમાં અનુભવ વધવાની સાથે તમો તેવોજ સંતોષ આપી શકશો. માટે હોંમત નહીં હારતાં ધીમે ધીમે પણ ખંતથી કામ કરે જશો તો ખરાબ દર્દો પણ તમો મટાડવાને શક્તીવાન થશો.

ઉપર જણાવેલી રીતોથી તમો દુઃખ, દર્દ દુર કરી શકો તેથી ખીન્નને અજાયબી થાય તેમાં કાંઈ નવાઈ નથી, કારણ કે વગર દવાઓ અને તે વળી થોડા વખતમાં દર્દ મટાડવું તે કંઈ જેવું તેવું કેહેવાય નહીં. આ રીતોથી કોઈને કાંઈ પણ નુકશાન થતું નથી પણ ઉલટો તેથી સારો ફાયદો થાય છે તેથી દર્દીની તંદુરસ્તી સારી થઈ તેને નવું જીવન મળે છે પણ ઉપરની રીતોથી દર્દો મટાડવાને યત્ન કરો તેવે વખતે દર્દીને તેવું મન પોતે સારો થતો જાય છે તેવા વિચારમાં દોરો તો તેથી તમારા કામમાં તમને મદદ મળશે અને તમારૂં કામ સરળ અને સહેલું થશે કારણ કે તેવું મન તેવું હોવાથી જ્ઞાનતંતુઓની મારફતે તેના શરીર ઉપર સારી અસર થતી જશે અને દર્દનો જલદીથી અંત આવશે. તેટલા માટે દરેક પ્રયોગ વખતે દર્દીને પોતે સારો થતો જાય છે અને પોતાને જરૂર સાડું થશે એવા વિચારમાં દોરવો એ અવશ્યનું છે કારણ કે તેમ થવાથી દર્દીનું મન, તમારા કામમાં અડચણ રૂપ થવાને બદલે મદદ કર્તા થાય છે.

દરેક માણસ જાતે વેદ્ય:—તમારા ક્રિયાકારક (પ્રવર્તક active mind) મનથી નિષ્ક્રિય મનને (passive mind) સ્વમુચ્ચના આપ્યાથી

ધણા ખરા દદો મટાડી શકાય છે. આ નિષ્ક્રિય યાને અપ્રવર્તક મનને ક્રી-
યાકારક મનના હુકમો-ઉપદેશોને આધિન—તાબે થવાનું યાને તેની છાપ
પોતા પર ઠસાવી તે પ્રમાણે વર્તન કરવાની ટેવ તમોએ પાડી હશે.
સ્વસુચનાથી રોગશાન્તિ મેળવવી ધણી સારી છે કારણ કે અપ્રવર્તક મનને
સુચના કહે જવાની છે અને તેને જુની હકીકતો લુલાવી નવી હકીકતોની
છાપ તેના ઉપર પાડવાની છે. જો કે પેહેલ વેહેલાં તો પ્રવર્તક મન તે
કબુલ કરતું નથી અને તેને ઉથલાવવાનો પ્રયત્ન કરે છે પણ તે સુચના-
ઓનાં પુનઃ કથનથી તે નવી હકીકતની છાપ તેના ઉપર એસે છે અને
તેની સત્યતા માન્ય કરે છે. દાખલા તરીકે શરીરના કોઈ ભાગમાં તમોને
દર્દ થતું હોય-ધારો કે તમોને તમારા પગમાં દર્દ થાય છે. તો તે દર્દ
સ્વસુચનાથી મટાડવાને માટે એક કાગળના ટુકડા ઉપર નીચે જેવી કંઈ
સુચના લખો:—“ મને કંઈ દર્દ નથી:—મારો પગ દુઃખતો નથી. મને
સાંડે છે. મને કંઈ થયું નથી. હું તદ્દન સારો છું આ સુચનાઓ જગૃત
અવસ્થામાં તેમજ નિદ્રાવસ્થામાં કરી શકાય છે; પણ આ રીત રાત્રે
સુઈ રહેવા જતી વખતે કરવી બહુ સારી છે. જ્યારે આંખો ઘેરાવા માટે
ત્યારે નીચેની સુચના ઉપર એક ધ્યાન કરો “ આવતી કાલે હું જાગીશ
ત્યારે મને સાંડે થએલું હશે—મારે પગેથી દુઃખ દર્દ તદ્દન મટી ગયું હશે.
હું તદ્દન સારો થઈ જઈશ.

આ વખતે બીજા કોઈ પણ વિચારોને તમારા મનમાં દાખલ થવા
દેતા નહીં અને તે વખતે ચોક્કસ મન કરો કે દરરોજ તમારી તખીયત
સુધરતી જવ. હર રોજ સાંડે ને સાંડે જ થતું જાય; વળી દીવશમાં
એક બે વખત સુધ જઈ આવી સુચનાઓ લેવી સારી છે.

તંદુરસ્તી સુધારવા અને શરીરમાં શક્તિ આણવા માટે નીચે બતા-
વેલી સુચનાનો ઉપર બતાવ્યા પ્રમાણેની રીત માફક ઉપયોગ કરશો તો
તમોને ઘણો સારો ફાયદો થશે અને તમો તંદુરસ્ત અને સશક્ત થશો.

મનમાં નીચે સુજળ બોલે જાવો:—મને સાંડે લાગે છે, મને જલદી
સાંડે થશે. મારા શરીરમાં કોઈ રોગને વાસ કરવા દેઈશ નહીં—રોગને
રહેવા પણ નહીં દઉં—મારી તખીયત બહુ સારી થઈ છે.

જો આ પ્રમાણે તમો કરે જશો તો તેનું એવું સાંડે પરીણાગ
આવશે કે તમો તેથી અજાણ થયા વગર રહેશો નહીં.

આ ઉપરની રીત ઘણી જાતની શક્તિઓ વીગેરે ખીલવવાના કામમાં

ધણી ઉપયોગી છે. એનાથી યાદદાસ્ત બળવાન થઈ શકે છે. મન એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ સતેજ થાય છે. સ્વાકર્ષણ શક્તિ ખીલવી શકાય છે. તેમજ કોઈ પડેલી કુટેવ દૂર કરવા ધારી હોય તો તે ત્વચ્છેદી શકાય છે.

પણ એ વાત યરાચર યાદ રાખવી જોઈએ કે એક બે દીવસમાં તમે આ કરી શકશો નહીં.—રોમ પણ એક દીવસમાં બંધાયું નહોતું. આંખા પણ કંઈ ઉતાવળે પાકી જતા નથી; રોગ બાહાર દેખાતા પહેલાં કેટલાં વખતથી શરીરના અંદરના ભાગોના સાંચા કામમાં ગરબડ થઈ હશે અને તેને લીધે પછી તે બાહાર દેખાયો હશે તો તેને આરામ થવાને પણ તેના પ્રમાણમાં કંઈક વખત જોઈએ એટલે ટુંકામાં કહીએ તો સમયાનુસાર સાઈ પરીણામ આવ્યા વગર રહેતું નથી. ધીરજ અને ખંતીલાપણાની ખામ જરૂરીયાત છે. કેટલો વખત આવા કામ માટે લાગશે તે બંધુ તમારી એકાગ્રતા કરવાની શક્તિ અને તમારા મનોબળ ઉપર આધાર રાખે છે.

જેઓ પોતાની મરજી અનુસાર ઉંઘ લાવી શકે છે તેઓને ઉંઘ પ્રત્યે કોઈ દીવસ શ્રીયાદ કરવાની હોતી નથી અને તેઓ શરીરમાં થતાં ઘણા દર્દો મટાડવાને શક્તિવાન હોય છે.

માટે દરેક વાંચકવદ અને અભ્યાસી જનોને મારી નમ્ર બલામણુ છે કે ઉપરની સુચનાનો તેવો સદુપયોગ કરશે કારણ કે તેમાં તેમનું પોતાનું કલ્યાણ સમાયેલું છે.

સુચના રોગશમન વિદ્યા-નિદાન ચિકિત્સા.

મનના વિચારો પ્રમાણે શરીર ઉપર અસર થાય છે તેથી તેવી સુચના દર્દીને જગૃત અવસ્થામાં અગર તે નિદ્રાવસ્થામાં હોય ત્યારે અગર તે અર્ધ નિદ્રામાં હોય ત્યારે સુચનાઓ આપી દર્દ મટાડવાની રીતો બતાવવાની જરૂર છે અને તેવી રીતનો ઉપયોગ કરવાથી દર્દો મટે છે તેમાં શંકા જેવું નથી. દર્દ મટાડવાને માટે દર્દીને ઉંઘમાં નાંખવાની જરૂર નથી; તોપણ ઘણી વખતે તેમ કરવાથી બહુ સાઈ પરીણામ આવે છે. તોપણ દર્દીને આરામ થવાને માટે તેવી નિદ્રાવસ્થામાં જવું પડશે તેમ કોઈ દીવસ તેને કહેવું જોઈએ નહીં. તમારે તો તેને તેમ કહેવું જોઈએ કે તે તેવી અવસ્થામાં જશે તોપણ ઠીક છે અને નહીં જાય તો પણ ઠીક છે કારણકે તેવી અવસ્થાની તેમાં કંઈ ખાસ જરૂર નથી. પણ જો દર્દ મટાડવાને માટે તેને તેવી સ્થિતિમાં જવાની ખાસ જરૂર છે એવું

તેના મગજમાં આવે એવું તમે કંઈ બોલો અગર તેવા કોઈ કૃત્યથી તેના મગજમાં તેવું કંઈ અનુમાન થાય તો તેથી જંગમ અવસ્થામાં તેને જે કંઈ સુચનાઓ આપવામાં આવે તે તદ્દન નિર્બળ બની જાય છે અને તેથી તેની કંઈપણ અસર તેના ઉપર થતી નથી. માટે તેવી બાબતની સાવચેતી રાખવી; પણ આગળ જે રીતો બતાવી છે તેમાંની તેને નિંદ્રામાં નાંખવાને એવી કોઈ રીત પકડવી કે જેથી તેના મનમાં કંઈ શંકા ઉત્પન્ન થાય નહીં અને તે નિંદ્રામાં આવી જાય અને બને ત્યાં સુધી તેને બરનિંદ્રામાં લાવવો પછી તેને સુચનાઓ આપવી. અને તેમ કરવાથી તે સુચનાઓ તેના મગજમાં બરાબર ઠસી જશે. પણ જો તેને તેવી સ્થિતિયાને અવસ્થામાં લાવવું તમને ઠીક લાગતું ન હોય તો તેને જંગમ અવસ્થામાં સુચનાઓ આપવી અને જો બરાબર રીતે સુચનાઓ આપવામાં આવી હશે તો તેને જરૂર અસર થયા વગર રહેશે નહીં. દાકતરોને આ બાબતમાં કંઈ કહેવાની જરૂર નથી કારણકે ઘણા દાકતરો તેવીજ રીતે કરે છે.

નિંદ્રામાં નાંખ્યા શીવાય કેમ આરામ કરવો:—આવી જાતની રીત માટે પ્રથમ તો દર્દીને ખાટલામાં સુવાડવો. પછી તેને તેની આંખો બંધ કરવાને અને જે તેને કહેવામાં આવે તે બધું ખરું છે એમ માનવાને કહેવું. પછી તેને ઉઘી જવાને કહેવું અને તે વખતે તે નિંદ્રામાં આવે છે—નિંદ્રામાં આવે છે—બર નિંદ્રામાં આવ્યો છે એમ કટલીક વખત કહેવું. પછી તેના ઉપર કટલાક માર્બન કરવા અને તેટલું કર્યા પછી ધીમા, ચોક્કસ સરળ અવાજમાં તેને સુચનાઓ આપવા માંડવી. પરંતુ તેમ કરતાં પહેલાં તેને શું દર્દ છે તેની બરાબર ચોક્કસાઈથી ખાત્રી કરવી જોઈએ અને પછી તે દર્દના ચિન્હોની વિશ્લેષણ કરનારી સુચનાઓ આપવી. દીવસમાં એક બે વખત આ પ્રમાણે કરવું.

કલેજ, આંતરડાના દર્દો (Liver and Kidney trouble)
(આગળ પાને ૧૩૪ માં આ બાબતની રીત જુઓ) દર્દીને બરનિંદ્રામાં નાંખો. તેના કલેજ અને આંતરડા ઉપર તમારા બંને હાથથી માર્બન કરો (ઉપરથી નીચે) આશરે ૪-૫ મીનીટ તે પ્રમાણે કરો. પછી તેને નીચે સુજળ સુચનાઓ આપો “તારી પીઠમાં દુઃખતું નથી. તારું કલેજ અને “આંતરડા તદ્દન સારાં છે—તને કંઈ પણ દર્દ નથી—તને કંઈ પણ દુઃખશે નહીં—તું માંદો થઈશ નહીં—દર્દ બધું મટી ગયું છે.”

પરંતુ દર્દીને નિંદ્રામાં નાંખતાં પહેલાં તેને ક્યાં ક્યાં અગર શું શું

દુઃખે છે તે નક્કી કરી રાખવું જોઈએ અને પછી તેને નિંદ્રાવસ્થામાં તે તે દર્દના ચિન્હો નિર્મુળ જાય તેવી સુચનાઓ આપવી જોઈએ, જે તેને પડખામાં દુઃખતું હોયતો તેને કહેવું કે હવે તને ખીલકુલ ત્યાં આગળ દુઃખશે નહીં અને જે વખતે તમો તેવી સુચના આપો તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા ઉપર તમારો હાથ મુકો. આમ કરવાથી સુચનાની અસર તે સ્થળ ઉપર થશે. તે વખતે તે દર્દવાળી જગ્યા જરા જરા ધીમેથી પંપાળવી જોઈએ.

જે સુચનાઓ આપવામાં આવે તે ખાસ જાતની જોઈએ કારણકે સામાન્ય સુચનાઓ જેવી કે “તું જગીશ એટલે તને આરામ થઈ ગયેલો માલુમ પડશે વીગરે” બરાબર કામ કરતી નથી. તેમ સુચનાઓ આપતી વખતે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકવાને ચુકવું ન જોઈએ કારણકે તેમ કરવાથી સુચનાની અસર તે ભાગ ઉપર બરાબર થાય છે. અને દર્દીનું મન પણ તેજ જગ્યાએ દોરાર્ધ ગયેલું હોય છે તેથી જલદીથી આરામ થાય છે.

ઉદાહરણ:—આ રોગ નિવારણ કરવા માટે પ્રથમ તો દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખવો જોઈએ અને તેમ થયા પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપવી “રાતના તને ખીક યાને” “ગભરાણુ લાગશે નહીં. પણ તું બહુ સારી રીતે ઉઘી શકીશ,” “રાતના ૧૦ વાગે ઉઘવા જઈશ. સારથી તે સવારના છ વાગ્યા સુધી બરાબર તું ઉઘીશ, તને એએની ખીલકુલ લાગશે નહીં. દીવશના પણ તું સારો રહીશ અને દરરોજ રાત્રે પણ ઉઘ સારી આવશે.”

આવી સુચનાઓ ઘણી વખત આપવી જોઈએ. છાતી અને પેટ ઉપર થોડા માર્શન કરવા અને દર્દીને કહેવું કે તું જગીશ ત્યારે તને બહુ સાઈ લાગશે. પછી તેને ધીમે ધીમે જગાડવો, કોઈ દીવસ કોઈ પણ દર્દીને બહુ ઉતાવળથી જગાડવો નહીં. નિંદ્રાવસ્થામાંથી બરાબર મુક્ત થવાને તેને પુરતા વખત આપવા જોઈએ અને જગાડતાં પેહેલાં તેને જાગશે ત્યારે બહુ સારો લાભ થયેલો માલુમ પડશે એવી સુચના આપવા કદી ચુકવું નહીં.

સુચનાઓ પણ દર્દી સમજી શકે તેવી ભાષામાં અને તેવી રીતે આપવી જોઈએ,

સુચનાઓ ચોક્કસ અવાજમાં આપવી જોઈએ એટલે તેની અસર થાય તેવી રીતે તે બોલવી જોઈએ. જેમ જેમ તમોને અનુભવ થતો જશે તેમ તેમ તમારી સુચનાઓ પણ પ્રજ્ઞા અસર કરતી જશે. અસર થાય તેવી રીતે એટલે મોટા જુમ બરાડા પાડીને સુચના આપવી એમ ખીલકુલ સમજવું નહીં.

તોતડાપણું:—દર્દીને પ્રથમ ભરનિંદ્રામાં નાંખો—પછી નીચેની સુચનાઓ આપો. “ બોલતાં તેની જીભ ફરીથી “ અટકશે નહીં. દરેક માણસની માફક સારી રીતે તે બોલી શકશે. “તને કંઈ તેવું” ચઢેલું નથી. તારી જીભ તદ્દન સારી છે.” પછી તેની આંખ ઉઘાડવી (જગાડવો નહીં) તેની પાસે કોઈ આપડીમાં વંચાવો. જ્યારે તે ઉપરની સ્થિતિમાં હશે ત્યારે વગર અટકે તે વાંચી શકશે તે વખતે તેને કહેવું કે હમેશાં તું તેવીજ રીતે વાંચી શકીશ તેમ વાત પણ તેવીજ સારી રીતે કરી શકીશ. પછી તેની આંખ બંધ કરાવી તેને કહેવું કે ભવિષ્યમાં કોઈ પણ વખતે તારી જીભ અટકશે નહીં. પછી તેને જગાડવો. આ રીત તેના ઉપર હંમેશા તે બરાબર સારી રીતે વગર અટકે વાંચી બોલી શકે ત્યાં સુધી અજમાવે જવી. આ રીતનો દરેક પ્રયોગ અડધો કલાક સુધી કરવો. જાગૃત અવસ્થામાં કયા શબ્દો અગર અક્ષરો બોલતાં તેની જીભ અટકે છે તે ધ્યાનમાં રાખી ઉપરની રીતથી નિંદ્રાવસ્થામાં આવ્યો હોય તે અવસ્થામાં તેજ શબ્દો અગર અક્ષરો દરેક પ્રયોગ વખતે વધારે વાર બોલાવવા તેમ થવાથી તેની જીભ અટકતી બંધ થશે અને ભવિષ્યમાં જીભ અટક્યા શીવાય તે બરાબર બોલી શકશે.

ખીડી, -ઢાઢ, -કોકેન-અફીજી વીગરે ખાવાની ટેવ છોડવવાની રીત—તેવી ટેવવાળાને ભરનિંદ્રામાં નાંખો. પછી નીચેની સુચનાઓ આપો, “ જ્યારે તને જગાડું ત્યારે તે ખાવાની તારી તલપ તદ્દન જતી રહેલી હશે. તું તેનો ઉપયોગ કરી શકીશ નહીં. તેની તલપ તને ખીલકુલ લાગશે નહીં. તને તેનાથી કંટાળો આવશે. તે દેખીનેજ તને તેના ઉપર તિરસ્કાર ઉપજશે. તે લેદશ તો તને ઉલટી થશે. જો તે લેવાની ટેવ લાંબા વખતની પડી ગયેલી હોય તો તે ટેવ ધીમે ધીમે છોડવવાને માટે, તેને એકદમ છોડી દેવાની સુચનાને બદલે “તેને તેની તલપ દીવશે દીવશે” આવી થતી જશે એ પ્રમાણે કહેવું. સુચનાઓ આ પ્રમાણે ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી આપવી.

તે ટેવ છોડાવ્યા પછી તેની ઉપર તમારે થોડો વખત દેખરેખ રાખવી જોઈએ કારણકે જો તે ટેવ છોડાવ્યાથી તેના શરીર ઉપર નબળાઈ કે ખીજ કોઈ જાતની અસર થતી માલુમ પડે તો ફરીથી તેને નિંદ્રામાં નાંખી તેવી થએલી અસર નિર્મૂળ જાય તેવી રીતે તે અસરની વિરુદ્ધની સુચનાઓ આપવી પણ તેને પાછો તે ટેવમાં પડવા દેવો નહીં.

સંધીવા:—(આગળ પાને ૧૨૩ માં જુઓ) દર્દીને ભરનીંદ્રામાં નાંખી તમારા બંને હાથથી દર્દવાળા ભાગ ઉપર ૧૨-૧૫ માર્જન કરી તમારા હાથ ખખેરી નાંખો પછી તેને નીચે મુજબ સુચનાઓ આપો.

“ તને સંધીવા હવે નથી-તદન સાઈ થઈ ગયેલું છે-જ્યારે જગીશ ત્યારે તું મજબુત છું એમ માલુમ પડશે-ખીલકુલ દોષ પણુ જાતવું તને દરદ નથી-હુ:ખ પણુ કંઈ થતું નથી. “તું તદન સારો થઈ ગયો છું” આ પ્રમાણે ૧૫-૨૦ મીનીટ સુધી સુચનાઓ આપવી-પછી તેને જગૃત કરવો. આરામ થાય ત્યાં સુધી ઉપર પ્રમાણેની રીતથી તેના ઉપર પ્રયોગ કરે જવો.

ચુંક:—(આગળ પાને ૧૩૨ માં જુઓ) દર્દીને નિંદ્રામાં નાંખી નીચે પ્રમાણે સુચનાઓ આપો-જ્યારે તને હું જગૃત કરું ત્યારે ચુંક ખીલકુલ નહીં હોય-પેટમાં કોઈ પણુ જાતવો હુ:ખારો હશે નહીં-તને તદન સાઈ લાગશે-તારી જીંદગીમાં તું સારો નહીં હોઈ તેવું સાઈ થયેલું માલુમ પડશે. પછી પેટ ઉપર માર્જન કરો (પાંચ મીનીટ સુધી) પછી તેને જગૃત કરો.

અજીર્ણ-બદહઝમી:—(આગળ પાને ૧૩૫ માં જુઓ) દર્દીને ભર નિંદ્રામાં નાંખી તેના પેટ ઉપર તમારા બંને હાથથી કેટલાક માર્જન કરી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો “હવે પછી-તને ખોરાક ખરાબર પાચન થશે. જઠરાગ્નિ પ્રદિપ્ત થશે-તારા પેટમાં વધારે લોહી વહેશે અને દરેક રીતે તને સાઈ લાગશે-તારું માથું નહીં હુ:ખે-મરજ પડે તે ખાઈશ તે પણુ પચી જશે-દરેક જાતનો ખોરાક તને અતુકુળ થશે.તને હવેથી કોઈપણ વખત બદહઝમી કે અજીર્ણ થશે નહીં-ઉપરની સુચનાઓ કેટલીકવાર સુધી આપે જાઓ-પછી તેને જગૃત કરો.

આંખની ઝાંખ:—દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી દરેક આંખ ઉપર આગળ બતાવ્યું છે તેવી રીતે ગરમ શ્વાસ-પ્રુંકનો ઉપયોગ કરો પછી તમારા બંને હાથની હાથેળીઓ દર્દીની બંને આંખો ઉપર રાખી તેને નીચે મુજબ કહો.

જ્યારે તને હું જગૃત કરું ત્યારે તને ઘણું સાઈ દેખાશે. ઝાંખ પડતી તદન જતી રહેશે-અસલ જેવી સારી આંખો થશે અને તે પ્રમાણે દેખાશે-કોઈ દીવસ ખરાબર જોવામાં તને વાંધો નહીં પડે, દરરોજ તારી આંખો બહુ સારી થતી જશે. જ્યારે હું તને જગૃત કરું ત્યારે તને બહુ સાઈ લાગશે. બહુ ચોક્કસ રીતે ઉપરની સુચનાઓ ચાર-પાંચ વખત

તેને આપવી. જેવા મનબળથી તમારી સુચનાઓ આપશો તે પ્રમાણે અસર થયા વગર રહેશે નહીં.

બેહેરાપણું:—દર્દીને ભર નિંદ્રામાં નાંખી તેના કાનમાં ગરમ પવન ટુંકા પછી તેને કહોકે જ્યારે હું તને જાગૃત કરું ત્યારે તને તદ્દન સાફ થઈ ગયેલું માલુમ પડશે. બીજા માણસની માફક બરાબર સાંભળી શકીશ—તને કંઈ થયું નથી—તદ્દન સાફ છે. પછી તેની સાથે ધીમેથી વાત કરો. તે તમારું બોલવું બરાબર સાંભળે તે બાબતનું બરાબર દખાણ કરતા રહી તેને સવાલો પૂછો. અને તમને જવાબ આપે તેમ કરો. પછી તેની આંખો બંધ કરાવી તેને જાગૃત કરવો—જાગૃત કરતી વખતે ઉપરની સુચનાઓ આપવી શારી છે.

હીરોટ્રીયા. દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાંખી નીચેની સુચના આપો. જ્યારે તને હું જાગૃત કરું ત્યારે તું બરાબર સારો થએલો હોશ. તને નખખાઈ માલુમ પડશે નહીં—દરેક રીતે તને સાફ લાગશે. તારા પોતાના ઉપર તારો બરાબર કાબુ રહેશે. તારા શરીરમાં જોર આવતું તને માલુમ પડશે. પછી અંતઃકરણ ઉપર ૪-૫ વખત ગરમ પવન ટુંકા અને પછી તેને કહોકે “જો બરાબર ચાદ રાખ કે જ્યારે હું તને જગાડીશ ત્યારે તારી બધી નખખાઈ જતી રહેશે અને તું તદ્દન સારો થઈ જઈશ. પછી તેને જાગૃત કરો.

ગળાના દર્દ ઉપર:—દર્દીને ઉપર પ્રમાણે ઉંઘમાં નાંખી તમારા બંને હાથથી તેના કાનથી ગળાની નળી (Tonsils) ઉપર ગરમ પવન આપો અને તેને કહોકે જ્યારે હું તને જાગૃત કરું ત્યારે તારું ગળું તદ્દન સાફ થઈ ગયેલું હશે. અંદરનો સોજો તદ્દન ઉતરી જશે અને સાફ થઈ જશે. કોઈ પણ જાતનો સોજો રહેશે નહીં, આવી રીતે ૮-૧૦ વખત સુચનાઓ આપ્યા પછી દર્દીને જાગૃત કરવો.

થોડી સુચના—જ્યારે દર્દીને તમે ભરતિદ્રામાં નાંખો ત્યારે તમારે તે વખતે ભવિષ્યમાં તેને જલદીથી નિંદ્રામાં જવાની સુચના આપવી જોઈએ તેમજ તેમ પણ કહેવું કે જ્યારે સારવાર માટે તને નિંદ્રામાં જવાનું કહેવામાં આવે કે તરતજ તારે નિંદ્રામાં જવું જોઈએ. આવી સુચનાની તેના ઉપર ઘણી સારી અસર થશે અને ભવિષ્યમાં તે સુચના મુજબ વર્તશે એટલે ભવિષ્યમાં જ્યારે જ્યારે તમે તેના ઉપર પ્રયોગ કરશો ત્યારે ત્યારે તે જલદીથી નિંદ્રામાં આવી જશે.

શરમાળપણું:—પ્રથમ તેવા સખસને ઉંઘમાં નાંખી પછી નીચેની સુચનાઓ તેને આપો.

“ભવિષ્યમાં તું શરમાઈશ નહીં. ગમે તેટલા માણસો હાજર હશે તોપણ નિરાંતે તારે કહેવાતું હશે તે તું કહે જઈશ; તેમની હાજરોથી તું શરમાઈશ નહીં. જરા પણ ગભરામણુ શીવાય ઘણા માણસોની મળેલી મીટીંગની આગળ તું ભાવણુ આપી શકીશ.

નબળાઈ Nervousness દર્દીને ઉંઘમાં નાંખી તેના મગજના મુળથી તે બરડાની કરોડના છેડા સુધી ૧૦-૧૫ વખત માર્જન કરો. પછી અંતઃકરણના ભાગ ઉપર ગરમ પવન (આગળ ખતાવ્યા પ્રમાણે) આપો. પછી નીચેની સુચનાઓ આપો.

“જ્યારે તમને જાગૃત કઈ ત્યારે તમારી નબળાઈ તદ્દન જતી રહેલી હશે. પેહેલાં કરતાં ઘણુંજ સાફ લાગશે. તમોને તદ્દન સાફ થશે. તમારા જ્ઞાનતંત્રો મજબુત થશે. દરેક રીતે તમો સારા થશો.

દમ—Asthma દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી તેની છાતી ઉપરથી તે તેના પેઢાના છેડા સુધી ૧૦-૧૨ માર્જન કરો. પછી પૂર્વ પશ્ચિમ અને ખભા તરફ તેટલાજ માર્જન કરો. અને પછી પીઠના અર્ધ ભાગ સુધી પણ તેટલીજ વખત માર્જન કરો અને પછી તેને નીચેની સુચનાઓ આપો.

“જ્યારે હું તમને જાગૃત કઈ ત્યારે તમને શ્વાસ લેવામાં ખીલકુલ મુશ્કેલી લાગશે નહીં. જેમ ખીજ લોકો શ્વાસ લે છે તેવીજ રીતે તમો પણ શ્વાસ લેઈ શકશો. તમને ખહુ સાફ લાગશે. ખીલકુલ દર્દ રહેલું નથી, તમારું દર્દ તદ્દન ચાલ્યું ગયું છે. તમોને હવે સાફ થએલું છે. “ઘણી વખતે આવી સુચનાઓ આપવી—પછી દર્દીને જાગૃત કરવો.

આ રીતનો ઉપયોગ દર્દીને બરાબર આરામ થાય તેટલા દિવસ કરવો જોઈએ.

અધકેશ:—દર્દીને ભરનિંદ્રામાં નાંખી તેના આંતરડા પંપાળો અને તેને તે વખતે સુચના આપો કે દિવસના દરરોજ અમુક વખતે એક ખાડો થશે. બરાબર ભાર દેધને કહેવું જોઈએ તેમ વખત પણ ચોક્કસ નક્કી કરાવવો જોઈએ.

આ દર્દ દવાથી સાફ થતું નથી. આ દર્દમાંથી ઘણા ખીજ દર્દી ઉત્પન્ન થાય છે.

આ રીતનો જે બરાબર ઉપયોગ કરવામાં આવે તો આ દર્દ ઉપરની રીતથી મટે છે.

રોગો શાન્તિ કરવા માટેના સામાન્ય નીયમો.

બધી સુચનાઓ ચોક્કસ અસર કરે તેવા અવાજમાં આપવી જોઈએ. અને બ્યારે બની શકે તેવું હોય ત્યારે દર્દવાળા ભાગ ઉપર હાથ મુકી સુચનાની અસરનું બળ ત્યાં આગળ કરવાને ચુકવું નહીં. (એટલે તેમ હાથ મુકી ત્યાં આગળ ધ્યાન ખેંચવું) અને દરેક સુચનામાં જે બાબત કરવાની હોય તે બાબત ઉપર આસ ધ્યાન ખેંચો.

દર્દીના કેસનું બરાબર અવલોકન કરવું, તેના રોગના દરેક ચિન્હો નક્કી કરવા અને પછી તે ચિન્હોને નાબુદ કરવાની બરાબર સુચનાઓ આપવી.

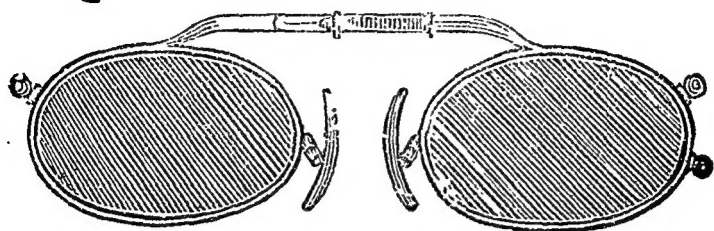
પણ દરેક સુચનાઓ દર્દી સમજી શકે તેવી રીતે અને તેવી બાબતોમાં આપવી જોઈએ. જે દર્દી બરાબર બહેલો ન હોય અને તેથી શબ્દોનું બરાબર જ્ઞાન ન હોય તો તમારે તે સમજી શકે તેવા બહુ સાદા અને સરળ શબ્દો વાપરવા, કારણકે તમારું કામ તો દર્દીને આરામ કરવાનું છે. કેવી જાતના શબ્દો વાપરો છો તે તરફ જોવાનું નથી.

જે દરદીને ઉંઘમાં નાંખી ન શકાય તો કોઈ પણ રીતે તેને સુચનાઓ આપો.

સાદા અને નાના રોગોમાં ઉંઘમાં ગયા શીવાય ઘણા જણને આરામ થએલો છે. પણ ભરનિંદ્રામાં દર્દીને લાવીને ઉપર બતાવેલી રીતનો ઉપયોગ કરવામાં આવે તો ઘણો સારો ફાયદો થાય છે. પણ આરામ થવાને માટે ઉંઘમાં જવાની જરૂર છે એવો ખ્યાલ તેના (દર્દીના) મનમાં આવવા દેવો નહીં.

જે પ્રથમ અજમાયશે દર્દીને ઉઘાડી ન શકે તો તેથી તેને છોડી ન દેતાં બીજી ત્રીજી વખત તેના ઉપર અજમાયશ કરો કારણ કે ધીરજ અને ખતના ફળ મીઠા છે.

દુનીયામાં આંખ એ જીંદગીનું જીવન છે.
 ધણી વરસનો અનુભવ મેળવી પ્રખ્યાત થયેલી ચસમાની દુકાન.
યુનીલાલ મયાચંદ મહેતા.



ખરા પેખલના ચસમા વેચનાર.

ખાસ વીલાયતથી મગાવેલા ખરા પેખલના ચસમા અમારે
 ત્યાંથી ધણાજ ઓછા ભાવથી મળે છે.

વિલાયતમાં ખાસ અધેશ આંખના ડાક્ટર બળવંતરાય નર-
 સીંહરાય કાતુગા એલ, એમ એન્ડ એસ અને એલ, આર, સી.
 પી.ને અમારે ત્યાં ડાક્ટરી ચસમાની પેટીમાંથી આંખ તપાસી
 ચસમાનો નંબર મફત કાઢવા માટે રોકવામાં આવ્યા છે.

માતીઆના ચસમા તથા કમ્પાઉન્ડ ગ્લાસ પણ અમારે ત્યાંથી
 દરેક જાતના મળે છે.

સદ્ગૃહસ્થો તથા બાતુઓની સગવડ માટે ઘેર જોલાવવાથી દાકતરી
 ચસમાની પેટીમાંથી આંખ તપાસી ચસમાનો નંબર કાઢવામાં આવે છે.

અમારે ત્યાંથી લીધેલા પેખલના ચસમાનો નંબર એક વરસ સુધી
 પૈસા લીધા વીના ફેરફાર કરી આપવામાં આવે છે.

એક વરસ પછી અમારે ત્યાંથી લીધેલા ચસમા અગર જુના પેખ-
 લના ચસમાનો નંબર ફક્ત રૂપીઓ એક લઈ કાચ ફેરફાર કરવામાં આવશે.

ખાસ જૈનના સાધુ સાધવીઓનાં માટે નફા લીધા વિના ચસમા
 આપવામાં આવે છે.

પ્રાઈમસના ચુલા દરેક જાતના અમારે ત્યાં મળે છે, તથા તેતું રીપેર
 કામ પણ અમારે ત્યાં થાય છે. માટે સદ્ગૃહસ્થો તથા વેપારીઓને એક
 વખત અમારી દુકાનની મુલાકાત લેવા ખાસ લલામણુ કરીએ છીએ.

ડાક્ટર એન. હોલના ચીફ એજન્ટ. **યુનીલાલ મયાચંદ મહેતા.**

અમદાવાદ-ત્રણ દરવાજા નં. ૩૬૧૪